MEN'S HEALTH | NR. 5 | MAI 2017 | MII DE LUCRURI UTILE | CEL MAI BUN ANTRENAMENT DIN LUME | JASON STATHAM | FĂ-ȚI OMLETA IDEALĂ

MII DE LUCRURI UTILE

EDIȚIA ROMÂNĂ

Men's Health

Suplu și iute

Secretele de antrenament ale lui ***Jason Statham***

De ce te atrage EA?

P. 65

Micul dejun perfect

Energizează-te acum!

P. 51

PLUS

- Aleargă 5k într-o lună
- Antrenează-te fără sală
- Verifică-ți suplimentele

Fii mai puternic acum!

Programul suprem de ars calorii

P. 46

SCAPĂ DE ALERGII!
7 REMEDII RAPIDE
P. 57

Evită un KO!

Ridică-te după fiecare lovitură

P. 92

MAKE YOUR TIME COUNT

AVAILABLE AT BE IN TIME & BB-SHOP

1978
DIESEL

Mens

PE COPERTĂ / REPORTAJE

05.17

Furios și fit

La aproape 50 de ani, Jason Statham e mai în formă ca oricând.

DE JAMIE MILLAR. PAGINA 84

46
Puternic, suplu, în formă
6 secrete de fitness.
DE MICHAEL EASTER

65
Îți place o tipă de la TV?
Află ce spune asta despre tine.
DE ERIC SPITZNAGEL

92
Ia-o mereu de la capăt
Învață de la Mihai Nistor că nicio înfrângere nu e definitivă.
DE LINA VDOVÎI

98
Salvează-ți inima!
Ascultă ce-ți spune. (Da, vorbește!)
DE BILL GIFFORD

104
Mi-am pierdut mințile, apoi m-am regăsit
Istoria nebunească a sănătății unui tip.
DE MARK VONNEGUT

114
MH ICON
Kurt Russell
Lecții din viața unui erou de acțiune.
DE ERIC SPITZNAGEL

Daniel Smith

Atlantic

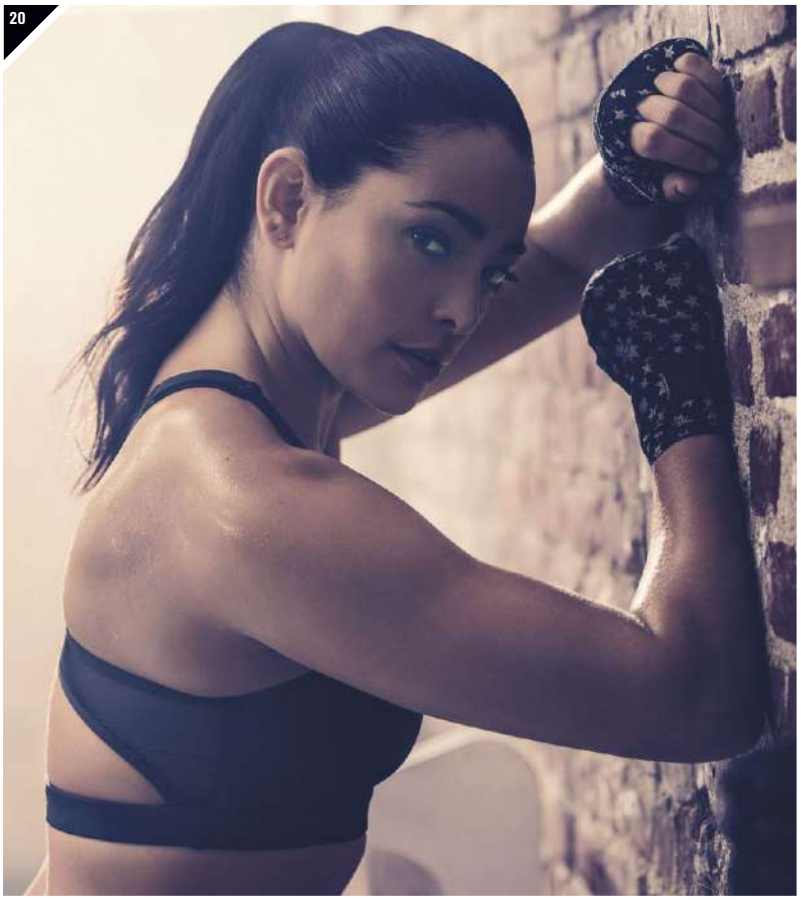
SWISS MADE WATCHES SINCE 1888

www.atlantic-watch.ch

splend'or
pasiune pentru bijuterii

SHOP ONLINE
bb-shop.ro

Lucruri utile



19/ Lovește ca o fată!
Natalie Martinez te poate pune jos cu un pumn. Cred că ne-am îndrăgostit.
DE MIKE SAGER

22/ Taco de bizon
Noua ta carne preferată.

26/ Aleargă 5K mai repede
Termină în mai puțin de 24 de minute cu acest plan.
DE JULIA BEESON POLLORRENO

28/ Lecții despre dorință
Reflecții deștepte despre starea care ne face stupizi.
DE AUGUSTEN BURROUGHS

30/ Instrumentar de grădină
DĂ GAZUL PE BATERII.

32/ Fă curățenie!
Varianta tipului leneș. Ăăă... eficient.
DE SPIKE CARLSEN

Fitness

12/ N-ai abonament? Nicio problemă.
Canapeaua ta e banca perfectă de antrenament.

43/ Ghidul alergătorului începător.
Cum avansezi de la sedentar la câștigător de competiții vara aceasta.

Viață de bărbat

16/ Supraviețuiește unei prăbușiri
Tu ai fi în stare să faci asta pentru a trăi?

Bărbați la job

38/ Fă-ți barul ideal
Cum să transformi pasiunea într-o afacere.
DE IULIA BURTEA

Style

72/ Piese esențiale de sezon
Mai puține haine nu înseamnă mai puțin stil.
DE ELISABETA GEDŐ

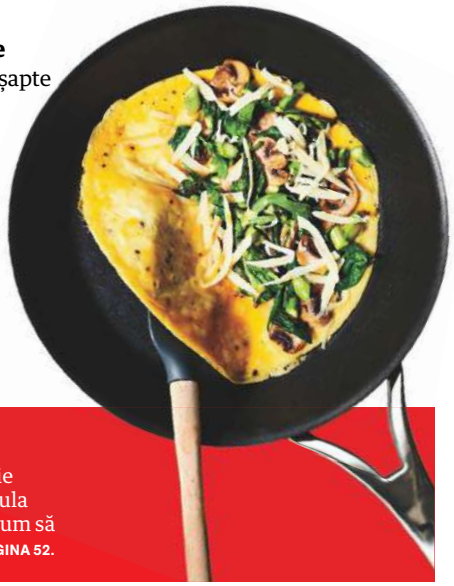
82/ Cum să miroși mai bine
Găsește combinația perfectă de produse de grooming.

Sănătate

57/ Energie instantanee
Alungă oboseala - și alte șapte simptome misterioase.
DE RICHARD LALIBERTE

60/ Boala „rușinoasă" pe care deja o ai
Ce nu știi te poate omorî.
DE JULIE STEWART

62/ Vezi mai bine
Cum să citești textul ăsta fără ochelari.



FOOD
Ne-am închis în bucătărie pentru a descoperi formula omletei perfecte. Plus: cum să te repari cu mâncare. PAGINA 52.

PE COPERTĂ:
Jason Statham, fotografiat de Daniel Smith.

Ramona Rosales, Lisa Boshard, Bálint Hajagos/The Brewery, Ted Cavanaugh, Sorin Iacob

collective

your style, your story.

own it.

2 ION CÂMPINEANU STREET
BĂNEASA SHOPPING CITY
AFI PALACE COTROCENI
BUCUREȘTI MALL
PARK LAKE

collectiveonline.com

Marea întrebare

Putem alege ce fel de aer respirăm?

MI PLACE SĂ MERG PE JOS, ORI DE CÂTE ORI AM OCAZIA. Fac asta în București, spre și de la birou, când nu mă grăbesc, în weekend, dar și în orașele pe care le vizitez când mi fac timp de un city break. Așa am ajuns să străbat Londra pe jos, luna trecută, cu un ochi la subiecte pentru poze și altul la felul în care își tratează acel oraș cetățenii. Și să mă întreb, tot mai serios, dacă mai avem o șansă să transformăm Bucureștiul într o capitală civilizată sau va trebui să l abandonăm definitiv mașinilor și țevilor de eșapament.

Chiar dacă și în București găsești străzi retrase, unde se aud păsărelele și zgomotul orașului dispare până și în centru, dacă știi pe unde s o iei, Londra îți propune parcuri pline de veverițe, străzi pe care bântuie vulpi și canale pe malul cărora înțelești rațe flegmatice cu spiritul de supraviețuire al porumbeilor de la noi. Ei bine, chiar și în aceste condiții, prin februarie, primarul londonez anunța cetățenii că nu i o idee bună să facă sport în aer liber nivelul de poluare al capitalei britanice îl depășise, în acele zile, pe cel din Beijing.

Dacă mie mi s a părut Londra de zece ori mai curată decât Bucureștiul, cam la ce nivel e poluarea de aici? Datele Oficiului European de Statistică arată că, în 2015, doar 22% dintre bucureșteni erau mulțumiți de calitatea aerului pe care îl respiră cel mai slab scor într o capitală UE. Spre comparație, 57% dintre londonezi erau mulțumiți. Or fi români cârcotași? Praful rămas în urma oricărei construcții mai răsărite, mirosurile pe care le simți când alegi să mergi pe jos la temperaturi ceva mai ridicate și fumul lăsat de mașinile care au trecut cumva de RAR mi spun, empiric, că nu i cazul. Asta zice și Uniunea Europeană: pe 25 septembrie 2014, UE a deschis o procedură de infringement împotriva României pentru poluarea excesivă din București, Iași și Brașov. Situația nu pare a se rezolva și trenează așa din 2007, de când am devenit membri ai Uniunii. Un studiu din 2012 situa Bucureștiul pe locul doi în Europa, după Sofia, la cea mai proastă calitate a aerului.

Nam văzut, în cei trei ani trecuți de la momentul în care europenii ne au tras de mânecă, prea multe măsuri care să limiteze poluarea. Centrul e în continuare plin de mașini, parcurile au rămas la fel de puține (ba chiar se retrocedează bucăți din ele și devin cartiere noi), construcțiile se fac la fel de haotic și praful de pe mobilă se pune la fel de gros. Și, spre deosebire de dietă sau de exercițiile fizice, unde sănătatea ta depinde în mare parte de tine și de modul în care alegi să îți trăiești viața, aerul pe care îl respiri nu poate fi schimbat decât, eventual, alegând să te muți în mijlocul munților, dar asta nu i o decizie pe care poți s o iei la fel de ușor ca pe aceea în care schimbi eclerele cu salata de crudități.

Depindem, mai ales în orașele mari, de deciziile pe care le iau cei pe care i am ales să ne conducă destinele în următorii ani. Și nu putem decât să ne spunem păsul și să îi tragem de mânecă de câte ori avem ocazia. Sau să votăm altfel, pentru patru ani. Dacă nu ne sufocăm până atunci.

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF
mihai.ghiduc@burda.ro

EU CE-AȘ PUTEA FACE?

Gândește-te dacă chiar ai nevoie de mașină azi. Dacă nu, mergi cu trasportul în comun, cu bicicleta sau pe jos. Chiar și când pleci din oraș, poți opta pentru tren sau autobuz, atunci când e posibil.

Dacă vrei să-ți cumperi o mașină nouă, optează pentru un hibrid sau chiar una electrică. Cere-i dealerului tău detalii despre motorul mașinii și optează pentru cea mai puțin poluantă (da, știm problemele de raportare, dar chiar și așa, un motor de 1,2 litri e mai OK decât unul de 3 litri).

Sprijină ONG-urile care au drept activitate protecția mediului, cum ar fi Greenpeace România sau Green Revolution, de exemplu, fiindcă acestea vor pune presiune pe autorități să facă schimbările legislative și de politici publice necesare. Cei 2% din venit pe care-i poți redirecționa îi ajută în lupta lor pentru un aer mai curat.

Participă la activități de curățenie organizate în orașe sau în afara lor. Let's Do It! este o aplicație lansată de organizația Let's Do It România care te ajută să raportezi deșeurile găsite în natură pentru a putea fi strânse la următoarele acțiuni de curățenie generală (evident, dacă e doar o sticlă, poți să te ocupi chiar tu de ea).

Manole Sava

Pentru o friptură suculentă, dar și crocantă, în egală măsură, secretul este aburul

Sistemul unic FullTaste® Steam de la Electrolux îți permite să obții mâncăruri cu gusturi și texturi deosebite.

La cuptorul CombiSteam de la Electrolux aburul se adaugă în procesul de preparare, la momentul potrivit, în concentrații adecvate pentru a se asigura obținerea unor feluri de mâncare perfecte.

Pentru un plus de inspirație în bucătărie, CombiSteam este prevăzut cu 100 de rețete predefinite și 25 de funcții de gătire cu abur.

Astfel, vei găsi mereu programul potrivit preparatelor tale.

În cazul în care dorești să prepari fripturi perfecte, CombiSteam îți va veni în ajutor cu sonda FoodProbe, care va monitoriza temperatura din interiorul cărnii și va opri cuptorul când aceasta a ajuns la valoarea dorită. Nu în ultimul rând, la finalul procesului, cuptorul va putea fi șters foarte rapid cu o lavetă, datorită funcției de curățare cu abur și a stratului de email ușor de curățat.

Electrolux
Cuptor CombiSteam

Mai multe detalii pe
www.electrolux.ro

Electrolux

Men's Health

BurdaInternational RO

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF, mihai.ghiduc@burda.ro

Amalia Dobre
REDACTOR-ȘEF ADJUNCT, amalia.dobre@burda.ro

Alexandru Pop
ART DIRECTOR, alexandru.pop@burda.ro

Colaboratori

FASHION
ELISABETA GEDÖ, fashion editor
IOANA COVALI, grooming
IONUȚ ROȘU/BEAUTY DISTRICT, hair styling

GROOMING
IOANA VASILE, grooming editor

EDITORI
IULIA BURTEA
DENISA NIȚĂ
LINA VDOVÎI
ANCA POPESCU

WEBSITE EDITOR
IULIA POCOL

TRADUCERI
OANA POPA
LUIZA GABRIELA VÎLSAN
CASADETRADUCERI.RO, traduceri website

CONSULTANȚI DE SPECIALITATE
DR. ȘERBAN DAMIAN, nutriție
DR. SILVIU ZĂRNESCU, sănătate

FOTO
BALINT HAJAGOS/THE BREWERY
SORIN IACOB
MANOLE SAVA/GREENMIND

Experți

MEDICINĂ
DR. OANA ZĂRNESCU
medic specialist medicină de familie
DR. ȘTEFAN GUTUE
medic urolog
DR. NICOLETA CALOMFIRESCU
medic primar cardiolog
DR. OANA SPÂNU
medic dermatolog

PSIHOLOGIE & RELAȚII
DOMNICA PETROVAI
psiholog clinician și psihoterapeut cognitiv-comportamental
MANUELA TIRON
psiholog, consultant Dă Jos Burta 2016

NUTRIȚIE
CORI GRĂMESCU
nutriționist
CRISTIAN MĂRGĂRIT
consultant în nutriție și fitness
MARIUS TUDOSIEI
antreprenor și bucătar

FITNESS
CRISTIAN ALEXANDRU CIOBANU
Men's Health Romania's Next Top Trainer 2016
RICHMOND BACHIA
cofondator Fitness Scandinavia School
DUMITRU BUTILCĂ
TRX senior course instructor, dimifitness.ro
FLORIN NEBY
fondator Neby Fitness Club
CRISTIAN STAMATE
personal training manager World Class
GABRIEL VASILESCU HNYATEK
COO World Class România

Ediții internaționale

SUA
MATT BEAN

AFRICA DE SUD
JASON BROWN

AUSTRALIA
LUKE BENEDICTUS

BULGARIA
VLADIMIR KONSTANTINOV

CHINA
GAO ZHEN

CROAȚIA
KRESIMIR SEGO

GERMANIA
WOLFGANG MELCHER

GHANA
GODFRED AKOTO BOAFO

GRECIA
VASSILIS GEORGAKAKOS

ITALIA
ALDO BALLERINI

KAZAHSTAN
IRINA UTESHEVA

MALAEZIA
EUGENE PHUA

MAREA BRITANIE
TOBY WISEMAN

NIGERIA
OSAGIE ALONGE

OLANDA
RONALD JANUS

POLONIA
ANETA MARTYNOW

PORTUGALIA
PEDRO LUCAS

RUSIA
MAXIM SEMELYAK

SERBIA ȘI MUNTENEGRU
IVAN RADOJCIC

SINGAPORE
KELVIN TAN

SPANIA
JORDI MARTINEZ

THAILANDA
CHATCHAWIN UNHANUN

TURCIA
FATIH BÜYÜKBAYRAK

UNGARIA
MÁTÉ PÁSZTOR

AMERICA LATINĂ
SERGIO RODRIGUEZ
ARGENTINA, ARUBA, CHILE, COLUMBIA, COSTA RICA, CURACAO, ECUADOR, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, MEXIC, NICARAGUA, PANAMA, PERU, REPUBLICA DOMINICANĂ, VENEZUELA

ORIENTUL MIJLOCIU
CARLIN GERBICH
BAHRAIN, KUWEIT, OMAN, QATAR, EMIRATELE ARABE UNITE

Cum dai de noi

WEBSITE
menshealth.ro
FACEBOOK
facebook.com/menshealth.romania
INSTAGRAM
@menshealth_ro
TELEFON
037/210.60.00
ADRESĂ
Olympia Tower, B-dul Decebal nr. 25-29, etaj 4, sector 3, București, cod poștal 030964, OP 77, CP 209

PENTRU FEEDBACK ȘI ÎNTREBĂRI
menshealth@burda.ro

Men's Health furnizează cele mai recente informații în materie de sănătate, fitness și nutriție și are acces la unii dintre cei mai competenți experți din lume pentru ca tu să fii cât mai informat. Dar suntem cu toții diferiți, așa că filtrează ceea ce citești aici; pentru diagnostic și tratamente consultă un doctor.

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, GLOBAL BUSINESS DEVELOPMENT

KEVIN LaBONGE Executive Director, Business Development and Global Licensing
ANGELA KIM Director, Business Development and Global Licensing
TARA SWANSEN Director, Global Marketing
ERICA MAZZUCATO Global Development and Marketing Coordinator

JOHN VILLE Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO Editorial Director, *Men's Health* and *Women's Health*
KARL ROZEMEYER Senior Content Manager
SAMANTHA QUISGARD Associate Editor
NATANYA VAN HEERDEN International Editorial and Content Coordinator

SANDRIN APOSTOLOIU
Director General

DANIEL SECĂREA
Publisher

SUSANA PLETEA
Director Editorial

FLORENTINA PĂUNA-LAUDĂ
Group Advertising Director

IOANA VULPESCU
Advertising Sales Manager

ALINA GAVRILĂ
Director de Marketing, Comunicare și PR

DISTRIBUȚIE
Burda România
distrib@burda.ro

ABONAMENTE
Tel.: 037/210.60.00.
abonamente@burda.ro

TIPOGRAFIE
Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România, 4 Colours, www.4colours.ro

Radin print 4 Colour

© Burda România. Reproducerea oricărui material scris sau ilustrativ din această publicație, utilizarea în cadrul serviciilor on-line sau internet, multiplicarea pe CD-ROM, DVD-ROM, exportul și difuzarea în străinătate sunt permise doar cu acordul scris al editorului.

ISSN 1841-1657 Men's Health (București).

SNA
Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență măsurate în perioada februarie 2015 - august 2016

BRAT
Publicație auditată în perioada aprilie 2015 - august 2016

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
Burda International

MARIOLINA SICLARI
Italy, +39 02 91 32 34 66,
mariolina.siclari@burda.com

JULIA MUND
Germany, +49 89 9250 3197,
julia.mund@burda.com

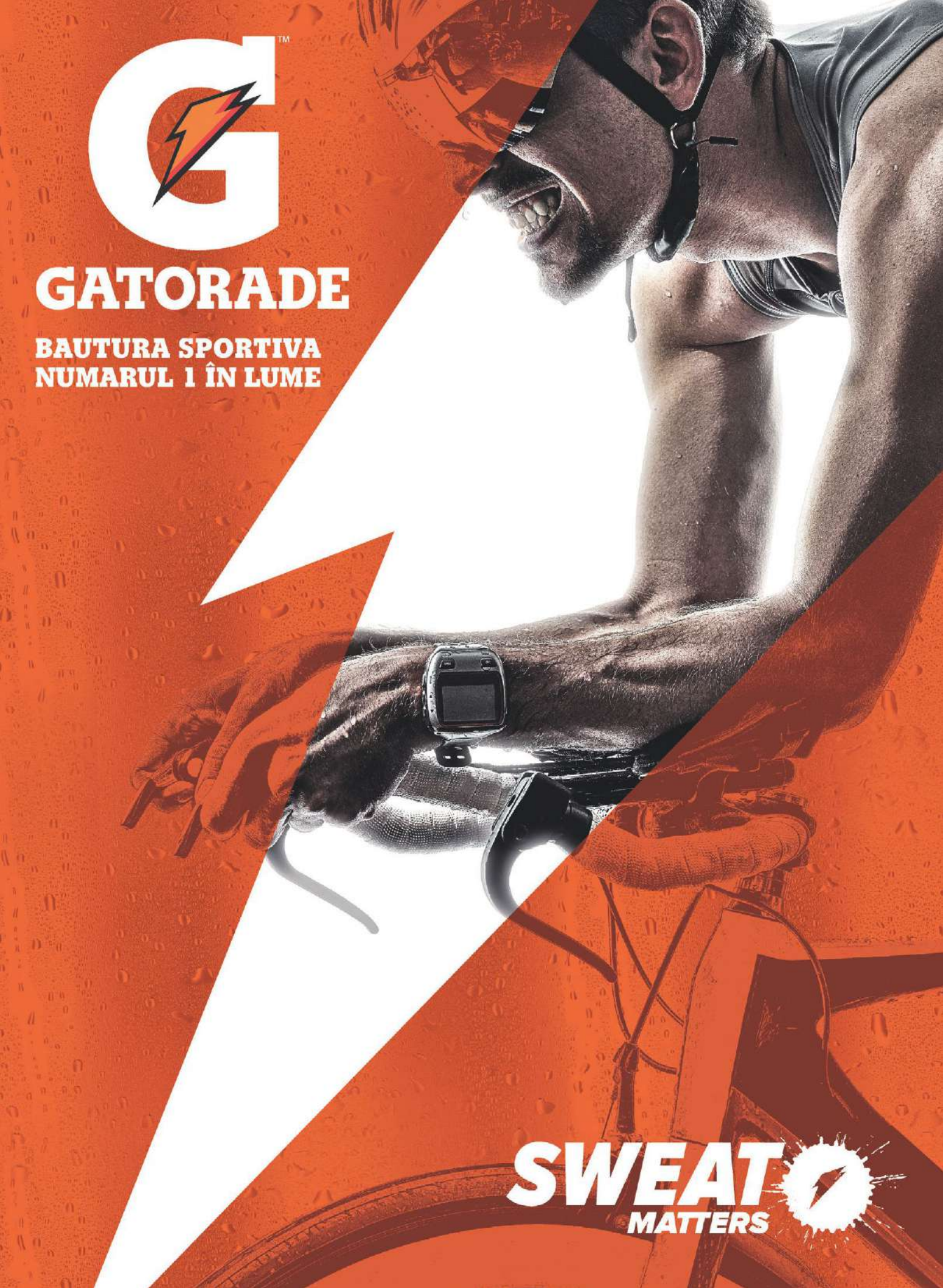
MICHAEL NEUWIRTH
Germany, +49 89 9250 3629,
michael.neuwirth@burda.com

GORAN VUKOTA
Austria/Switzerland, +43 1 230 60 30 50,
goran.vukota@burda.com

MARION BADOLLE-FEICK
France/Luxembourg, +33 1 72 71 25 24,
marion.badolle-feick@burda.com

JEANNINE SOELDNER
UK/Ireland, +44 20 3440 5832,
jeannine.soeldner@burda.com

SALVATORE ZAMMUTO
USA/Canada/Mexico, +1 212 884 48 24,
salvatore.zammuto@burda.com

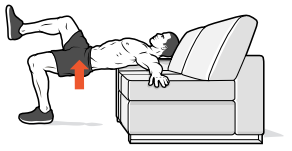

GATORADE
BAUTURA SPORTIVA
NUMARUL 1 ÎN LUME
SWEAT
MATTERS

Pe fugă

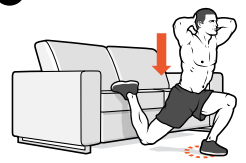
Antrenamentul lunar de acasă. Fără televizor.

MetaShred Extreme
Acest sistem de antrenament este creat pentru creșterea masei musculare și accelerarea pierderii de grăsime. Vei obține rezultate în 28 de zile!
metashredextreme.com

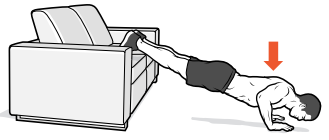
1



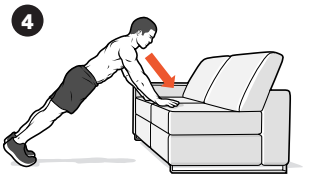
2



3



4



Nimicitorul de canapele

În timp ce urmărești meciurile de Liga Campionilor, strânge bine din fesieri și efectuează în pauză aceste mișcări.

De BJ Gaddour, director de fitness *Men's Health SUA*

INSTRUCȚIUNI Această sesiune este ideală pentru timpul alocat reclamelor. Fă mișcările timp de 50 de secunde fiecare, cu pauză de zece secunde între ele. În cazul ridicărilor de bazin și al genuflexiunilor cu fandare, stai 25 de secunde pe un picior înainte de a trece la celălalt. Termină cu variațiile de flotări. Efectuează trei-cinci circuite. Este un antrenament bazat doar pe propria greutate, dar vei simți gradul de dificultate în ultimele repetări.

1 Ridicare de bazin într-un picior
Folosește canapeaua ca să-ți sprijini capul și umerii, cu brațele extinse în forma literei T. Adu piciorul drept către piept și împinge șoldurile în sus.

2 Genuflexiune bulgărească cu fandare
Stai cu spatele la canapea, sprijină-ți dreptul și coboară corpul cât de mult poți. Apasă în podea călcâiul stâng pentru a te ridica.

3 Flotare cu picioarele ridicate
Sprijină picioarele de canapea și coboară pieptul aproape de podea. Pune un prosop pe canapea pentru a o proteja.

4 Flotare cu mâinile ridicate
Pune mâinile pe canapea și coboară pieptul către ea. Când ai terminat circuitele, întinde acel prosop înainte de a te relaxa.

„OREZ" NEVINOVAT

Încearcă trucul furnizat de nutriționistul dr. Mike Roussell. Taie conopida în bucăți și mărunțește-o într-un robot de bucătărie până arată precum orezul. (Este mai ușor să faci asta în tranșe.) Folosește-o în orice rețetă la care ai pune orez – chiar și în preparatele cu ouă și pui.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. +ISM (ilustrații exerciții), Mitch Mandel (DVD), Amy Lombard (Gaddour)

ILUSTRAȚII DE MICHELE MELCHER

BENVENUTI

Inbox MH

Răspunsuri clare la întrebări esențiale

SĂNĂTATE

Am dureri de maxilar destul de des. Care este cauza și cum pot scăpa de ele?

S-ar putea să suferi de tulburări ale articulației temporo-mandibulare (ATM). Are multiple posibile cauze, inclusiv moștenirea genetică, stresul, scrâșnirea dinților în timpul somnului, încleștarea dinților în timpul zilei și traumele. (Nu ai încasat recent niciun pumn în zona feței, nu-i așa?) „Deși aceste condiții nu sunt dureroase în mod inerent, creierul tău le procesează ca pe o durere într-un mod neînțeles pe deplin", spune dr. Haissam Dahan, doctor în medicină dentară, specialist în durerea maxilarului în Ottawa, Canada.

Dentistul tău poate determina cel mai bine dacă mușchii ori articulațiile de la nivelul maxilarului au nevoie de ajutor pe termen lung. Gutiera îi poate ajuta pe oamenii care își freacă dinții peste noapte. „De asemenea, exercițiile de întindere a maxilarului, yoga și meditația sunt alte soluții posibile", spune dr. Dahan. Chiar și un supliment ar fi indicat. Într-un studiu din Turcia, persoanele care au consumat glucozamină și sulfat de condroitină au avut parte de aceeași ameliorare a durerii precum cei cărora li s-au prescris analgezice.

SĂNĂTATE

Am început să port ochelari, însă nu-mi place cum arăt cu ei. Ar trebui să apelez la chirurgia cu laser?

Dacă vederea ta este ușor afectată, răspunsul e NU. Iată un test furnizat de oftalmologul și consultantul MH dr. Kimberly Cockerham: ești în stare să conduci fără ochelari? Dacă nu o poți face, programează-te pentru operație. Chirurgii o recomandă atunci când vederea este stabilă (agravarea încetinește), în general în jurul vârstei de 21 de ani. „Asemenea tuturor intervențiilor chirurgicale, operația Lasik are riscuri și ar trebui să fie destinată doar persoanelor care au probleme semnificative cu purtatul ochelarilor", spune dr. Cockerham. Așa că, dacă ochelarii tăi nu îți permit să-ți desfășori activitățile zilnice, corecția cu laser a vederii ar putea fi o soluție. Însă fii conștient de riscuri – care pot include, în cazuri extrem de rare, pierderea permanentă a vederii.

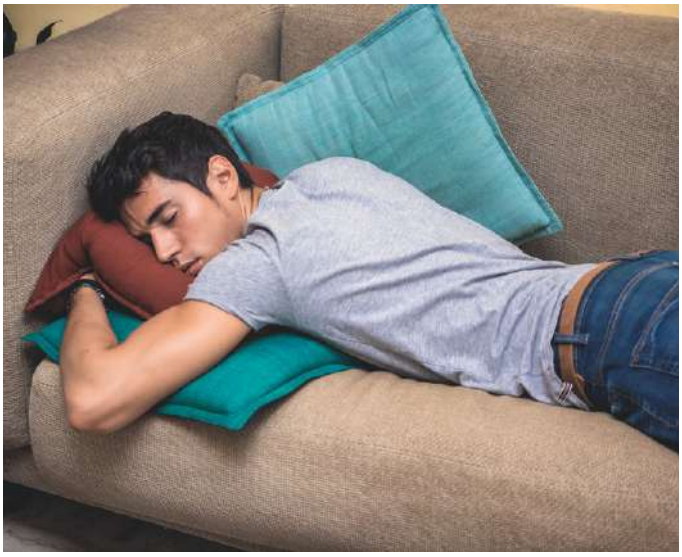
FORȚĂ

Alerg la semimaratoane, dar uneori inima îmi bate cu putere când urc scările. Deși am o condiție fizică bună, pot fi pus la pământ de un infarct miocardic?

Nu putem fi siguri 100%, dar cel mai probabil nu ți se va întâmpla asta. Aceste reacții sunt frecvente la bărbații activi. Poți să fii capabil să alergi toată viața și să ridici greutăți duble față de cât cântărești, însă alte eforturi pot fi resimțite diferit de corpul tău.

„Urcarea scărilor folosește un set diferit de mușchi și solicită inima și plămânii într-un mod cu care corpul tău nu este obișnuit", spune dr. Michael Faulx, cardiolog la Clinica din Cleveland. Și dacă începi să urci scările imediat după ce ai stat o perioadă inactiv la birou, inima și plămânii sunt luați prin surprindere. Aceste organe și sistemul nervos se pot epuiza pe măsură ce se pregătesc de un efort susținut, fără să știe că tu mergi doar la un birou situat cu trei etaje mai sus. Mai mult, urcarea unor trepte îți solicită plămânii mai mult decât alergarea pe o suprafață plană. „Este un semnal de avertizare pentru a te apuca de exerciții mixte", spune dr. Faulx.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Guliver/GettyImages



Efectuează câteva intervale și urcări la deal și încearcă să pleci mai devreme de la birou.

SĂNĂTATE

Îmi place să dorm în timpul zilei. Am vreo problemă?

Dacă șeful tău trebuie să te trezească din somn, da. Dar un pui de somn ocazional de 20 de minute, pentru creșterea energiei și a productivității, e recomandat.

Ceea ce nu este bine este să nu poți rezista unei zile de muncă fără să moțăi puțin. „Să depinzi de somnul tău precum un scafandru de tubul de oxigen arată că undeva există o problemă", spune dr. W. Christopher Winter, consultant MH și autor al cărții *The Sleep Solution*. Dacă ești atât de obosit încât te fură somnul, atunci somnul tău din timpul nopții este insuficient sau de calitate slabă.

„Puiul de somn se aseamănă cu o multivitamină - ar trebui să fie un supliment, nu un înlocuitor", spune dr. Winter. Încearcă să-ți faci siesta înainte de prânz. Astfel îți mărești numărul total de ore de somn din noaptea precedentă, în loc să perturbi somnul viitor.

FORȚĂ

Îmi petrec mult timp cu copilul la terenul de joacă. Ce antrenament pot face, fără să pară că fac spectacol pentru ceilalți părinți?

„Profită de barele paralele - nu le vei găsi în majoritatea sălilor de fitness", spune Dave Durante, fost campion național la gimnastică și coproprietarul Power Monkey Fitness. Pentru a efectua cel mai bun antrenament la bare, începe de la un capăt și fă cinci flotări la paralele. Alunecă cu mâinile la celălalt capăt și fă alte cinci flotări la paralele. Apoi revino la poziția de start și fă patru flotări, continuând mișcarea până ajungi la o flotare. Te încurcă copiii? Încearcă antrenamentul preferat al lui Durante, Cindy CrossFit: cinci tracțiuni, zece flotări și 15 genuflexiuni cu greutatea corpului. Repetă de câte ori poți în 20 de minute. Execută mișcările cu zâmbetul pe buze, ca pe o joacă de copii. Nu vei ieși prea mult în evidență. Sau mergi la un loc de joacă cu echipament pentru adulți.

STIL

Cum scap de bătăturile de pe mâini, lăsându-le suficient de rezistente încât să ridic în continuare greutăți?

Nu o lua personal, dar „pielea este un organ relativ prostuț". Cel puțin asta declară dr. Kenneth Beer, asociat clinic în dermatologie la Universitatea din Pennsylvania. „Pielea știe să se apere doar prin îngroșare", spune el. O reacție prostuță, dar eficientă - acele bătături sunt straturi suplimentare de protecție împotriva fierului ridicat.

Așa că ai nevoie de acele bătături. Însă, dacă sunt prea dure, alege o pilă abrazivă (ymart.ro, 9 lei) similară cu o răzătoare. Folosește-o pentru a îndepărta celulele moarte. Totuși, acționează cu atenție - dacă ești prea agresiv, vei înrăutăți situația. De asemenea, aplică dimineața și seara o loțiune hidratantă care conține uree ori acid lactic (comenzi.farmaciatei.ro, 8,50 lei), pentru a înmuia stratul de piele moartă.

Ai întrebări? Noi avem răspunsul! Scrie-ne pe adresa: ***menshealth@burda.ro***

LOOK

Este nevoie să-mi tund sprâncenele? Nu arată rău.

Probabil sprâncenele tale arată bine. Însă nu poți să-ți dai seama doar dacă te uiți pur și simplu în oglindă. Uită-te dintr-un anumit unghi, folosește camera foto a telefonului ori întreabă-ți prietena. S-ar putea să nu fie o problemă până la vârsta de 30 de ani, când firele încep să crească în sus.

„Dacă alegi să le tunzi, fii foarte atent. Singura modalitate de a-ți recupera forma inițială a sprâncenelor este să aștepți câteva săptămâni. Crede-mă pe cuvânt", spune Brian Boyé, director executiv de fashion și grooming la Men's Health SUA. Cum le tunzi? În primul rând, împinge cu un deget sprâncenele în sus și ține-le lipite de frunte. Folosește o foarfecă de cuticule pentru a tăia firele care sunt crescute în afara liniei sprâncenelor. Ar trebui să fie trei-patru fire rebele. Nu le tăia de mai jos, însă poți utiliza o pensetă pentru firele de păr mai lungi sau cele care ți-au crescut dedesubt sau în lateral. O sprânceană îngrijită poate șterge ani de pe fața ta.

Gulver/ThinkStock, arhiva personală (Denisa)

VECINA TA DE VIZAVI

Ea e Denisa Niță, experta noastră în relații. Ai o întrebare despre sex, dragoste sau libido? Denisa știe răspunsul.

Cel mai bun prieten al meu își înșeală iubita. Nu reușesc să-l conving că e o idee proastă. Aș începe să evit întâlnirile cu el și prietena lui, dar mi-e teamă că o să-l dau de gol. Ce fac?

Riști să îl dai de gol și dacă te duci, dar te simți inconfortabil față de prietena lui. Mai ales dacă vă cunoașteți de ceva timp, ea își poate da seama că ceva se întâmplă și atitudinea ta e schimbată. Dacă nu ți se pare OK cum acționează el, cel mai bine e să îți asculți instinctul și să rărești întâlnirile cu ei pentru o perioadă. Decât să devină încordată relația dintre voi, mai bine te retragi, poate la un moment dat veți discuta mai serios despre asta.

Crezi că aș putea găsi o tipă care să accepte o relație deschisă? Cum să fac?

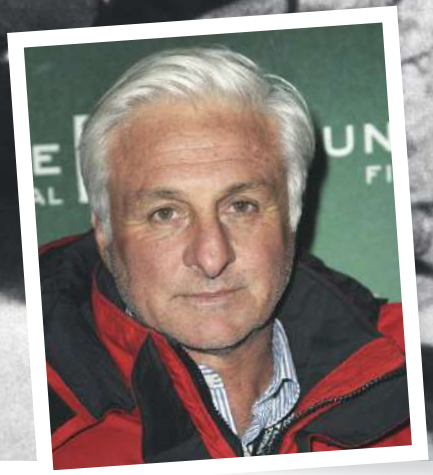
Nu prea ai cum să cauți direct o fată care vrea o relație deschisă. Dar dacă întâlnești o tipă care îți place, poți discuta despre asta încă de la început. Depinde și ce înțelegi printr-o relație deschisă, de obicei se construiește în timp și presupune un set de reguli destul de clar. Un cuplu alege să își deschidă relația abia după ce s-a sudat destul de bine încât să știe fiecare ce limite are celălalt și, în același timp, ce dorințe. Oricum, sinceritatea e cheia.

Viață de bărbat

SUPRAVIE-ȚUITORUL

Un accident aviatic abominabil, petrecut la mare altitudine, în Anzi, l-a îndreptat spre o carieră în medicină.

De Denis Boyles



ROBERTO CANESSA, MEDIC

Vârsta: 63 de ani

Orașul natal: Montevideo, Uruguay

Ocupație: medic, autor

▼

Sportiv

În 1972, când avea 19 ani, Canessa juca într-o echipă de rugby din Uruguay. Avionul în care se aflau s-a prăbușit în Anzi, iar majoritatea membrilor echipei au murit. Încercările de a-i localiza și a-i salva au fost sortite eșecului.

▼

Sanitar

Canessa era student la Medicină. A organizat un spital ad-hoc pe un teren înghețat, la 4.200 de metri altitudine. După nouă zile, i-a convins pe supraviețuitori să mănânce cadavrele celor decedați, pentru a rămâne în viață.

▼

Alpinist

După 61 de zile, când doar 16 din cei 45 de pasageri mai erau în viață, Canessa și doi coechipieri au escaladat muntele pentru a cere ajutor. Unul s-a întors din drum; Canessa și colegul său au ajuns la civilizație după 10 zile.

▼

Autor

Cartea sa, *I Had to Survive,* a fost publicată în martie 2016. Canessa a fost consultat și la redactarea altor cărți despre accidentul aviatic, printre care și *Alive,* care a fost ecranizată în 1993. A fost interpretat de Ethan Hawke.

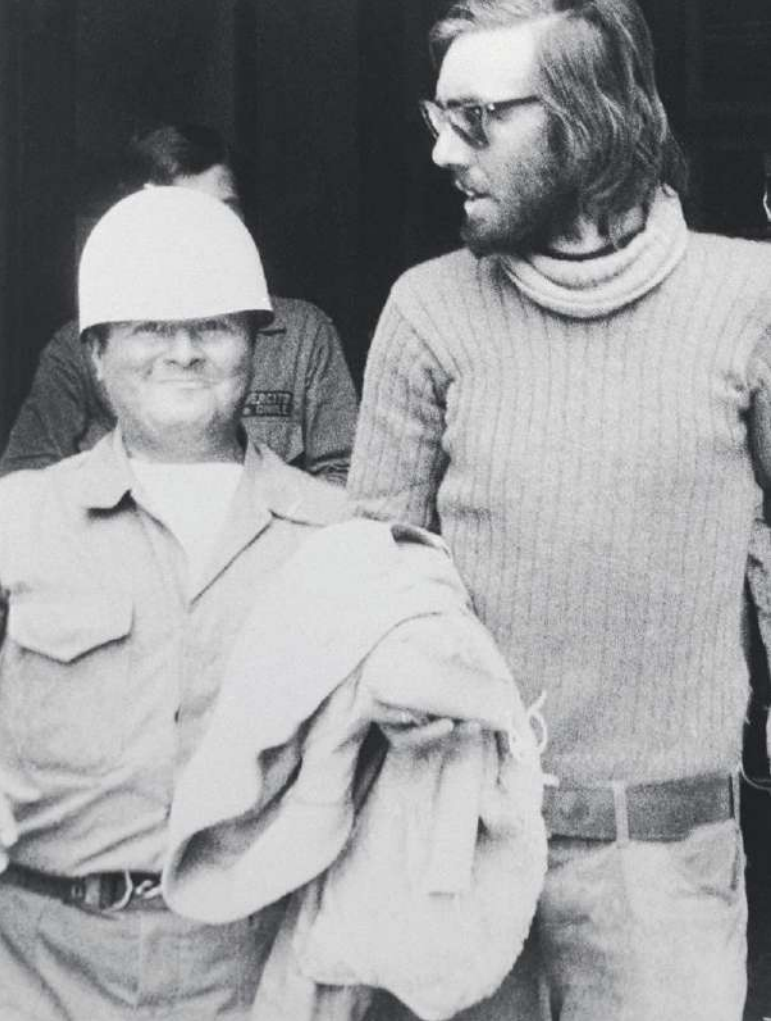
▼

Medic

A candidat fără succes la președinția Uruguayului. Dr. Canessa este în prezent un renumit cardiolog pediatru.

Află cum tragedia i-a schimbat viața.

Adaptare de Oana Popa. Guliver/GettyImages



În ordinea acelor de ceasornic, de sus, stânga: Gulver/GettyImages, Jon Freeman/Rex/Shutterstock

„Mi-am spus: «Mamă, nu te voi dezamăgi. Mă voi hrăni cu orice am la dispoziție.»“

Nevoia de a da ceva înapoi comunității

Dr. Canessa și-a dedicat cariera tratamentului bebelușilor născuți cu malformații cardiace grave. El vede o legătură între experiențele sale și cele ale pacienților săi.

Ce a simțit în momentul impactului

În momentele acelea, îți dai seama că te afli în fața morții. „Când am simțit că aripa avionului se rupe, am știut ce va urma. Mă gândeam: «Roberto, ești un om mort. Toate dilemele despre existența lui Dumnezeu și despre viața de după moarte – le voi afla răspunsul acum». Avionul a început să alunece pe versantul muntelui. Aripile au fost smulse. Fuselajul s-a spart în bucăți. Port vie în memorie imaginea unui prieten care spunea că nu vrea să moară, în timp ce altul recita Ave Maria. Rugăciunea asta ține șase secunde. Mă simțeam de parcă așteptam să treacă timpul, să mor.“

Ce să faci când supraviețuiești unui accident

„Evaluează starea fizică în care te afli; fă un inventar rapid. Un prieten de-al meu se ținea de piciorul ce îi fusese retezat de elice. Zicea că e în regulă, așa că i-am zis: «Ai rămas fără un picior, dar măcar ai supraviețuit». Vreau să spun că era conștient. Capul îi era la locul lui, creierul îi funcționa. Era în viață.“

Cum să faci față unei catastrofe

Fii rapid în gândire. „Să ai autoritate asupra ideilor, asta funcționează.“ O idee bună îi va inspira pe toți.

▸ CUM SĂ SALVEZI O VIAȚĂ ÎN PATRU MINUTE

„Dacă nu există circulație sangvină sau aer, creierul va muri în patru minute. Trebuie să deblochezi căile respiratorii. Vezi ce le blochează, folosește-ți degetele dacă trebuie, fă tot ce poți pentru ca aerul să ajungă în plămânii victimei. Dacă aceasta nu are puls, trebuie să îi faci masaj cardiac. [Asociația Cardiovasculară Americană recomandă 100 de compresii toracice pe minut.] Când observi mișcare la nivelul pieptului, poți să te oprești. Nu este nevoie să îi faci respirație gură la gură pentru ca aerul să intre în plămâni.“

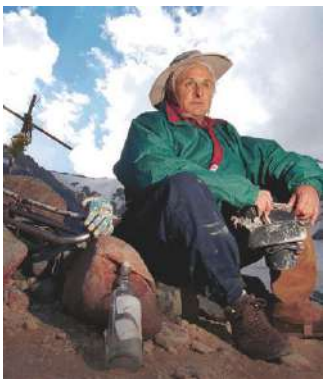
Laboratorul groazei

„Cred că o forță nemiloasă a decis să conducă un experiment și a zis: «Hai să abandonăm niște oameni în Anzi, să fie jucători de rugby, că tot se cred ei macho și curajoși. Să fie tineri, ca să poată rezista. Și unii dintre ei să fie studenți, ca să aibă ceva cunoștințe.» Acestea au fost ingredientele acestui experiment groaznic. Dacă te gândești la ceea ce s-a întâmplat, din această perspectivă, îți dai seama că acestea sunt ingredientele supraviețuirii.“

Momentul revelației

După nouă zile, „cineva a spus: «Cred că înnebunesc, pentru că am început să mă gândesc să mănânc din cadavre». Alții au zis: «O, nu! Nu putem face așa ceva. Ne vom transforma în canibali!» Însă creierul meu a început să lucreze: proteine, grăsimi, carbohidrați și mi-am dat seama că avem o sursă de energie. Carnea de om se aseamănă cu vita, are toate ingredientele de care aveam nevoie.“

Supraviețuitorul s-a întors la locul accidentului, 43 de ani mai târziu.



Raționamentul supraviețuirii

„Eram pe cale să ciopârțesc un prieten și să profit de cadavrul lui. Simțeam că este ca un viol, însă apoi m-am gândit: «Dacă aș fi eu în locul celui decedat, aș fi onorat ca trupul meu să-l țină în viață pe prietenul meu». Mintea îți spune: «Așa ceva nu e normal». Apoi, mi-am amintit de mama, care spunea că, dacă unul dintre copiii ei ar muri, și ea ar muri de suferință. Așa că, mi-am spus: «Mamă, nu te voi dezamăgi. Voi mânca orice am la dispoziție. O bucată din cadavrul unui prieten, fuselaj de avion, orice». M-am gândit că de fapt nu fac rău nimănui, așa că am făcut-o.“

O turnură neașteptată

„Am înghițit bucata de carne și a fost ca o primă experiență sexuală. Adică, te gândești că va fi ceva incredibil, ieșit din comun, însă nu se întâmplă nimic extraordinar, așa că actul devine comun, la ordinea zilei. Am fost salvați de faptul că eram o echipă. Așa că am făcut un pact: de îndată ce mori, devii hrană.“

Superputerea lui

Limpezimea. „Acum, îmi dau seama ce contează cu adevărat în viață.“

Adevărul are frumusețea sa

„Experiența avută în Anzi m-a învățat să nu mint. Nu avea sens să mințim, când eram atât de aproape de moarte. Acasă, copiii mei s-au născut cu povestea asta. Când avea patru ani, fiul meu, Hilario, a fost întrebat: «Știai că tatăl tău și-a mâncat prietenii?» Iar fiul meu a răspuns cât se poate de natural: «Da, vino să-ți povestesc exact ce s-a întâmplat».“

ELECTRIC CASTLE

JULY 12-16, 2017 BÁNFFY CASTLE CLUJ ROMANIA

MAIN STAGE

ZEDD PAUL VAN DYK ALT-J FRANZ FERDINAND

MODERAT NERO DUKE DUMONT HOUSE OF PAIN

BEARDYMAN UNKLE ARCHITECTS TRENTEMØLLER

DUB PISTOLS • FANFARA CIOCÂRLIA • SUIE PAPARUDE • SUBCARPATI • ROBIN & THE BACKSTABBERS

SLAMBOREE • COMA • GOLAN • BYRON

CLOSING SHOW **DEADMAU5** CLOSING SHOW

HANGAR

A-TRAK • SOHN **GUSGUS** **TROYBOI** **NOISIA • CLARK**

SLAVES • METRIK & DYNAMITE MC TOMMY CASH ETHERWOOD ATARI TEENAGE RIOT

S.P.Y & LOWQUI • PUNNANY MASSIF • YOUNGR • COUNTERFEIT

ONUKA • BOHEMIAN BETYARS • MACANACHE & THE PUTREDS • THE MONO JACKS • LUNA AMARA • JURJAK

SATELLITES • DIAMONDS ARE FOREVER • SAVERNE • THE WAX ROAD • BAB

DAY 0 **CLAPTONE • DIMENSION • AXEL THESLEFF** DAY 0

DANCE GARDEN

ÂME • CASSY **MACEO PLEX • DIXON** **DJ SNEAK • EATS EVERYTHING** **MIND AGAINST**

PETRE INSPIRESCU • FRANCESCA LOMBARDO • TIMO MAAS • SONJA MOONEAR

BOOHA MANSION

CEDRIC GERVAIS • MISTAJAM • MIKE SKINNER • MJ COLE • DJ PATIFE • CRAZY P • ZWETTE • DISPLACE

FLIC FLAC • BORIS DLUGOSCH • KORNEL KOVACS • BORROWED IDENTITY • TESCO DISCO • MARC ROBERTS

ROOTS STAGE

KING JAMMY · DILLINJA · KENNY KEN

OBF FT SHANTI D · SOOM T & JSTAR · ZION TRAIN · REGGAE ROAST

ISHAN SOUND · SIMPLE SAMPLE · POKYMAN & LUKIE FWD

BUSH MAD SQUAD

PITCH STAGE

GESCU · BARAC · PRIKU · ARAPU · HERODOT · CHARLIE

ABELLE · DENNIS KORABLEV · KD CHRISS · MIHIGH · ANDREY ZOTS

SUCIU · CAP · EMI · SEPP · G76 · ZEFZEED · LIZZ

COSMJN · PAUL K · ROZ · ABC · ADDO

HIDEOUT STAGE

NICOLA CONTE · BOCA 45 · RENEGADES OF JAZZ · BASEMENT FREAKS · KEYSER & SHURIKEN · SUHAID

STRATEGIC PARTNER

MAIN SPONSOR

MAJOR SPONSORS

SPONSORS

MEDIA PARTNERS

Lucruri utile™

Mii de sfaturi, trucuri, strategii pentru viață.

Frumoasa și bestia

Actrița Natalie Martinez practică kickboxing pentru a căpăta un avantaj la nivel profesional și personal. Unii ar spune că este vorba de egalitate în transpirație. Ea spune că doar așa se simte invincibilă.

DE MIKE SAGER FOTOGRAFII DE RAMONA ROSALES

Adaptare de Oana Popa.

Cu vocea sa guturală, ochii neastâmpărați, de culoarea ciocolatei, și postura sa încrezătoare, Natalie Emilia-Romagna Martinez pare gata oricând fie să te bată măr, fie să iasă cu tine la un restaurant cu sushi.

Născută la Miami, actrița de 32 de ani joacă cu Justin Kirk (*Weeds*) în noul serial polițist *APB*, în rolul unui detectiv sexy și sarcastic. Personajul său, detectivul Murphy, este capabil să-și susțină afirmațiile cu o lovitură circulară de picior drept în fața oricărui infractor care face greșeala s-o subestimeze.

Martinez și-a început cariera cinematografică cu rolul din thrillerul *Death Race,* lăsând în urmă, de atunci, un șir interminabil de adversari. A fost luptătoare MMA în seria *Kingdom* și șerif în *Under the Dome,* iar recent a jucat rolul unei victime nu tocmai neajutorate, în thrillerul *Keep Watching,* lansat în martie.

„Odată, la o probă, trebuia să joc rolul unei fete care a fost răpită", spune Martinez. „Regizorul mi-a spus că m-am descurcat excelent, însă interpretarea mea lăsa să se vadă că sunt prea pregătită. «Ai fi putut oricând să-i faci praf pe cei doi tipi care te-au înhățat», a zis el. Cred că îmi place mult să joc rolul femeii puternice. Nu trebuie să fim mereu domnițe la ananghie." Natalie manifestă aceeași mentalitate și în ringul de box.

Într-o după-amiază ploioasă de duminică, actrița se află în celebra sală Fortune Gym, din West Hollywood, locul de antrenament preferat al legendelor boxului Manny Pacquiao și Julio César Chávez Jr. Martinez studiază boxul și artele marțiale de câțiva ani. Aici, ea lucrează la loviturile de genunchi, lovitura de pumn Superman și loviturile circulare de picior cu antrenorul său, fostul campion american de Muay Thai Johnny Hunt.

Styling: Ashley Avignone/The Wall Group, hair styling: Christian Marc/Rene Furterer Paris/Forward Artists, machiaj: Carola Gonzalez/Hourglass Cosmetics/Forward Artists, locație: Fortune Gym, Hollywood

Martinez joacă în noul serial Fox *APB*. Indiferent de fanteziile tale, în realitate nu ți-ai dori să fii încătușat de ea.

Beneficiile unui antrenament intensiv nu sunt doar fizice. „Când mă antrenez regulat, pot vedea diferența în viața de zi cu zi. Am o postură aparte. Sunt în toane bune. Sunt mai calmă și mai echilibrată. Pur și simplu mă simt mai fericită", spune ea. „Și, când sunt fericită și mă antrenez și sunt într-o stare de spirit optimă, atunci sunt cu adevărat invincibilă."

Cel mai important aspect, adaugă ea, este să găsești calea să te accepți așa cum ești. „Trebuie să fii sincer cu tine însuți, să-ți accepți corpul, pe tine așa cum ești, cu talente și limitări deopotrivă. De exemplu, eu sunt gurmandă. Câteodată, mănânc o pizza imediat după antrenament, pentru că simt că o merit. Viața e prea scurtă pentru limite impuse. Trebuie să găsești un echilibru sănătos."

Acestea fiind zise, Martinez dă corzile la o parte și se urcă în ringul de box, cu tălpile goale, gata să facă praf pe careva – și să-și găsească pacea interioară, în același timp.

Sutien sport Varley, colanți Splits 59, benzi Kali Active (pagina anterioară), sutien sport PE Nation, colanți Nike, benzi Kali Active (în această pagină); STEVE SANFORD (ilustrații); Adrian Burrows/Fox © 2017 Fox Broadcasting Co. (APB)

Obține o transformare rapidă

Practicanții de kickboxing sunt unii dintre cei mai supli, duri și grațioși atleți. Antrenează-te și tu ca ei și vei vedea imediat rezultatele.

Runda 1 (încălzire): SERII DE SĂRITURI CU COARDA

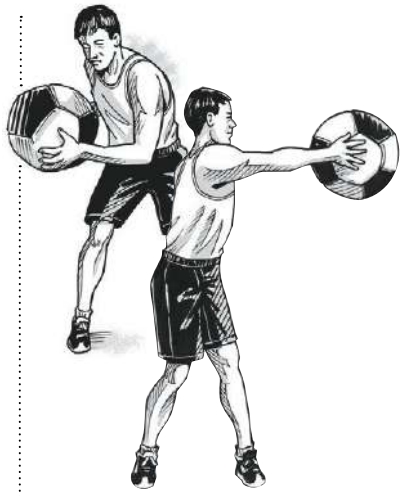
Într-un ritm susținut, sari coarda timp de trei minute. (Nu te îngrijora dacă ți se întâmplă să te împiedici.) Odihnește-te 30 de secunde. Repetă de două până la patru ori, în funcție de condiția ta fizică.

Runda 2: BOX CU ADVERSAR IMAGINAR

Din poziție relaxată și sărind de pe un picior pe altul, exersează lovituri de pumn de intensitate medie, timp de trei minute. Odihnește-te 30 de secunde. Fă două-patru repetări.

Runda 3: ANTRENAMENT LA SACUL DE BOX

Aplică tehnica de shadow boxing, variind intensitatea loviturilor și înconjurând sacul, timp de trei minute. Odihnește-te 30 de secunde. Fă două-patru repetări.



Runda 4: EXERCIȚII PENTRU PARTEA MEDIANĂ

La final, fă trei-cinci serii de răsuciri cu mingea medicinală, din picioare, sau fandări mountain climber. Odihnește-te 30 de secunde după fiecare serie. —TYLER DASWICK

Lucruri utile

Carnea de bizon este chiar mai slabă decât cea de vită – și la fel de delicioasă.

Un bărbat, o tigaie, un plan

TACO DE BIZON

Fii inventiv! Cumpără carne de bizon, gătește-o cu condimentele potrivite și adaugă toppinguri proaspete din belșug.

8 tortilla din mălai	**1** linguriță chimen
1 linguriță ulei de rapiță	**½** linguriță oregano
450 g carne tocată de bizon	un praf de scorțișoară
1 lingură pudră de chili	**2** ridichi mici, feliate subțire
1 linguriță boia afumată	**2** linguri coriandru proaspăt
	sos salsa verde

1. Preîncălzește cuptorul la 90 de grade și pune o tigaie mare de fontă la încălzit pe aragaz, la foc mediu. Încălzește tortilla (câte două-trei o dată) în tigaie, câte 30 de secunde pe fiecare parte. Învelește-le în folie alimentară și păstrează-le în cuptor.

2. Încinge uleiul în tigaie. Adaugă carnea și prăjește-o, amestecând des, timp de cinci-șapte minute. Încorporează condimentele. Lasă amestecul pe foc încă un minut. Asezonează cu sare și piper.

3. Pe fiecare tortilla pune carne, felii de ridiche, coriandru și sos salsa verde. *Ingrediente pentru patru porții.*

Valori nutriționale per porție: 393 de calorii, 23 g proteine, 26 g carbohidrați (3 g fibre), 21 g grăsimi.

TORTILLA ÎNCĂLZITE LA ABUR

Ai mai mult timp la dispoziție? Fă un taco mai bun.

Pasul 1: Pune o strecurătoare într-o oală mare cu capac.

Pasul 2: Pune apă în oală, până sub nivelul strecurătorii. Încălzește apa până la fierbere.

Pasul 3: Pune un prosop curat de bucătărie în strecurătoare și adaugă două-trei bucăți de tortilla.

Pasul 4: Pune capacul și lasă-le la abur cinci minute.

FOTOGRAFIE DE TED CAVANAUGH

Adaptare de Oana Popa. Aranjament mâncare: Jamie Kimm. Aranjament decor: Jojo Li/Hello Artists; STEVE SANFORD (ilustrație), Guliver/ThinkStock (tortilla)

RECUPAR

|PENTRU BĂRBAȚI|

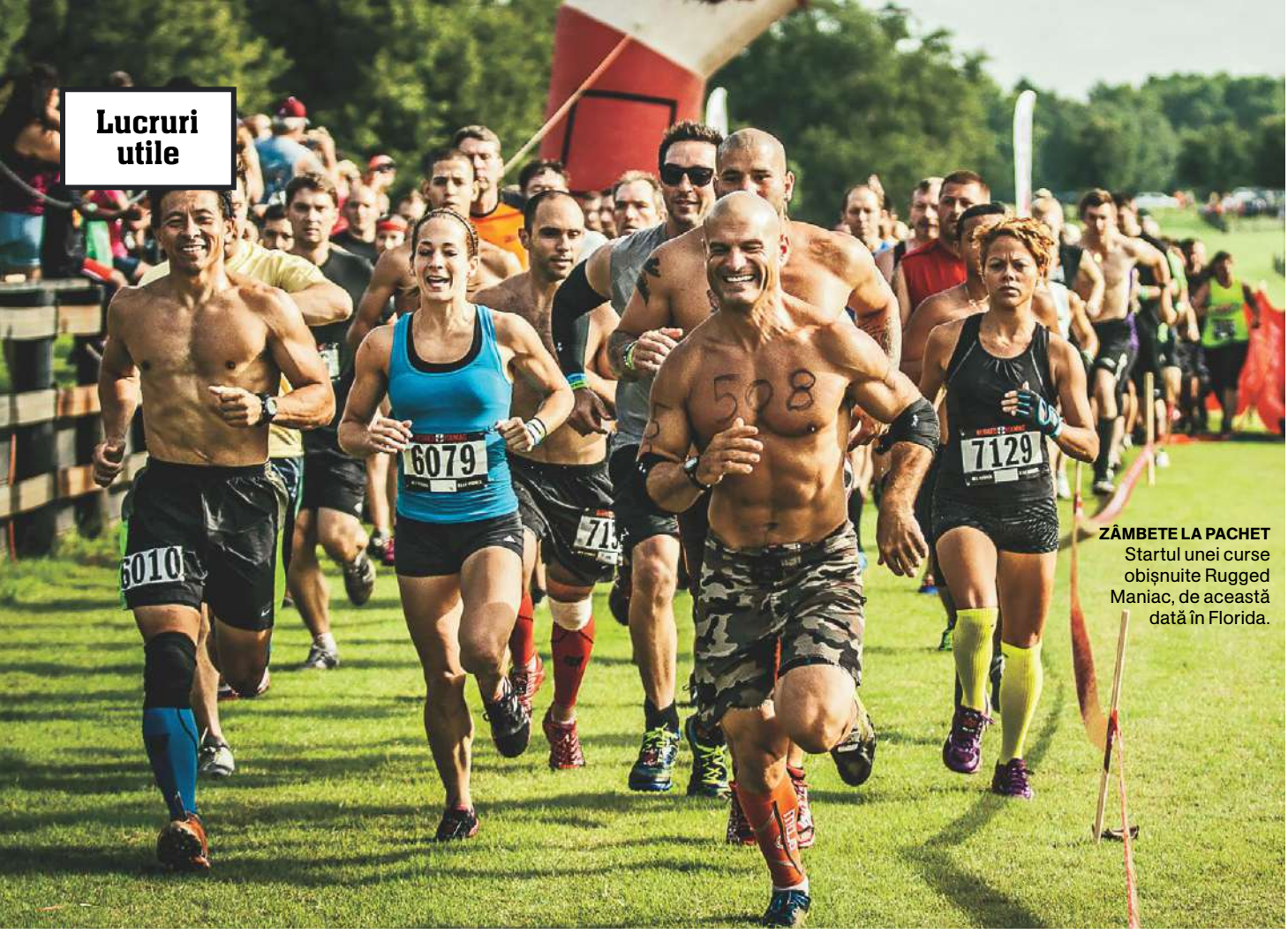
Șampon

- Reduce căderea părului
- Stimulează regenerarea părului
- Întărește rădăcina fragilă a firului de păr

testat TOLERANȚĂ CUTANATĂ dermatologic

Disponibil în farmacii.

RECUPEREAZĂ-ȚI PĂRUL!



ZÂMBETE LA PACHET Startul unei curse obișnuite Rugged Maniac, de această dată în Florida.

GĂSEȘTE DRUMUL SPRE SUCCES

Cum îți transformi visul într-o realitate multimilionară? Îți dai demisia, cauți un investitor generos și zdrobești orice obstacol din calea ta. De Tyler Daswick

OBSTACOLUL 1

Ezitarea fără sens

„Mă întrebam de ce nimeni nu a organizat un eveniment mai redus (cursa de alergare prin noroi) cu un accent mai mare pe atmosfera de petrecere. Atunci mi s-a aprins beculețul – «De ce aștept ca altcineva să facă asta? Aș putea să fac eu asta.»“ —*Scudder*

OBSTACOLUL 2

Trezirea la realitate

„Au început să curgă înscrierile. Mai aveam o lună până la eveniment și mă gândeam că trebuie să fac orice ca să-mi iasă. Am mers în biroul asociatului de la firma de avocatură unde lucram și mi-am prezentat demisia. Când i-am spus că plănuiesc să-mi câștig existența din alergările prin noroi, mi-a spus că am înnebunit.“ —*Scudder*

OBSTACOLUL 3

Atragerea investitorului

„Am mers la Mark Cuban și l-am întrebat direct: «Mark, vrei să ne faci vreo ofertă?». Era singurul cu care voiam să lucrăm. Am cerut două milioane de dolari în schimbul unei mize de 20%. Mark a acceptat (1,75 milioane de dolari pentru 25%) și eram amândoi extaziați. Am pariat totul pe o singură carte, a fost o experiență destul de fantezistă.“ —*Dickens*

OBSTACOLUL 4

Frământările

„Există întotdeauna presiunea dezvoltării. Dacă stagnezi, dispari. Așa că este o presiune continuă să ne îmbunătățim evenimentul, să inovăm, să ne extindem către alte segmente ale pieței de rezistență. De asemenea, este o adevărată provocare să ne menținem nivelul de energie ridicat, să ținem pasul cu creșterea afacerii.“ —*Scudder*

Băieții deștepți

Brad Scudder, 34 de ani, și **Rob Dickens,** 38 de ani, erau avocați pe Coasta de Est a Americii în 2010, atunci când Scudder visa la Rugged Maniac, o cursă de alergare cu obstacole prin noroi, pe un traseu de cinci kilometri. Scudder și-a pus în joc toate economiile la prima cursă; Dickens i s-a alăturat în 2011. După ce au apărut în 2014 la emisiunea Shark Tank de pe ABC (versiunea americană a show-ului Arena Leilor difuzată la TVR 2), au organizat peste 50 de evenimente anuale.

INGREDIENTUL SECRET „Ne axăm pe calitate“, spune Scudder. „Obstacole incredibile, o experiență minunată și un festival mare și distractiv, care durează o zi întreagă.“ **PARTENERIATUL** „Fiecare avem talente și abilități diferite și asta ne face o echipă managerială solidă“, spune Dickens. **FORMULA PENTRU SUCCES** „Să fii perfecționist“, spune Dickens. „Să vrei și să faci ca fiecare eveniment să fie cel mai bun posibil.“

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Courtesy Rugged Maniac (cursă), JOEL KIMMEL (ilustrație)

Au trecut 40 de ani din 1977, anul în care Pelé a pus ghetele în cui. În sensul că n-a mai participat la competiții profesioniste, pentru că fotbalistul brazilian care a încântat lumea cu cele peste 1.200 de goluri înscrise în carieră și care este, în continuare, singurul jucător din lume cu trei victorii la Campionatul Mondial de Fotbal (în 1958, 1962 și 1970), nu a renunțat niciodată la acest sport. Dotat cu un talent nativ, Pelé și l-a perfecționat încontinuu, ținând cont de sfaturile pe care i le-a dat tatăl său, la rândul lui jucător profesionist, și pe care le dă și el celor pe care îi antrenează: să țină ochii pe minge, să-și antreneze întruna părțile slabe (în cazul său, șutul cu piciorul stâng, Pelé fiind dreptaci) și să mănânce întotdeauna sănătos (legume, proteine și fructe de mare în loc de dulciuri și mâncăruri prăjite).

Cel mai bun fotbalist al tuturor timpurilor e pregătit să te antreneze. Un baton Snickers te poate pune pe același teren cu o legendă a sportului.

Ai putea să fii și tu unul dintre cei trei români care vor fi antrenați de Pelé pe Stadionul Olimpic din Barcelona dacă participi, între 24 aprilie și 18 iunie, la concursul organizat de Snickers. Parteneriatul cu Snickers s-a concretizat într-o campanie intitulată „Joacă fotbal ca Pelé", care va fi marcată prin lansarea unei ediții limitate a batonului Snickers, cu un ambalaj special dedicat celui mai celebru număr 10 din istoria fotbalului și care conține patru batoane de ciocolată și un sticker, evident, cu Pelé. „Mă bucură parteneriatul cu Snickers și faptul că pot contribui la această acțiune a brandului, atât de încântătoare pentru fani. Lumea fotbalului mi-a dăruit foarte multe lucruri frumoase și acum am plăcerea și ocazia unică de a oferi ceva înapoi. Abia aștept să îi întâlnesc pe câștigătorii concursului – le voi arăta bucuros cum să joace și să câștige, așa cum am făcut eu", este mesajul lui Pelé către toți iubitorii fotbalului.

Găsește deci încă doi prieteni pasionați de fotbal și pregătește-te de concurs. Va trebui să vă dovediți abilitățile de a juca în echipă și de a fi inventivi, atribut tipic pentru jocul lui Pelé. Puteți face asta încărcând o fotografie sau un video (cât mai creative) cu trick-ul vostru preferat de fotbal, alături de batonul de ciocolată Snickers, pe pagina de Facebook Snickers România. Echipa câștigătoare a concursului Snickers va zbura la Barcelona, într-o excursie de tip all inclusive, în perioada 1-3 septembrie 2017, unde îi va întâlni și pe ceilalți câștigători, din toată Europa. Punctul culminant al călătoriei vor fi întâlnirea și antrenamentul cu Pelé, pe Stadionul Olimpic din Barcelona. Ești gata să-l întâlnești pe cel declarat de FIFA cel mai bun jucător al secolului al XX-lea? Pune mâna pe minge și antrenează-te – ai două luni să dovedești că faci parte din cea mai tare echipă din România.

ALEARGĂ 5K MAI REPEDE

Antrenează-te eficient în ultima lună de primăvară. Redu timpul de 30 de minute la 24 cu acest plan furnizat de antrenorul Greg McMillan.

De Julia Beeson Polloreno

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE

- Găsește un ceas cu funcția „Lap".
- Aleargă 20-40 de minute, de trei-patru ori pe săptămână, timp de două săptămâni.
- Fă cel puțin o alergare de 45 de minute în propriul ritm, cu destulă ușurință. Asta înseamnă fără mers ori comentarii.

DE CE FUNCȚIONEAZĂ ACEST PLAN

Este într-adevăr un program dur – îți înveți corpul să-ți păcălească mintea. Potrivit cercetătorilor, creierul poate acționa precum o frână prin anticiparea deteriorării asupra corpului tău și prin încetinirea ta înainte de a-ți atinge potențialul. „Pentru a deveni mai rapid, trebuie să depășești acest blocaj", spune McMillan. Adică să treci de disconfort și să tragi mai tare de tine. Cursele medii, de 2,4-4 kilometri, sunt critice. „Dacă în timpul acestei părți din cursă poți să ții ritmul stabilit, îți vei atinge obiectivul."

SĂPTĂMÂNA 1

LUNI
Odihnă ori circuit (înot, pedalat etc.)

MARȚI
Circuit sau alergare ușoară, 40-60 min.

MIERCURI
Odihnă, circuit ori alergare ușoară, 30-40 minute

JOI
400 m, 8-12 ori, într-un ritm 7:45 (jogging 200 m între fiecare)

VINERI
Odihnă, circuit ori alergare ușoară, 30-45 minute

SÂMBĂTĂ
Alergare ușoară, 30-45 minute

DUMINICĂ
1,6 km într-un ritm 7:45; trage tare pe ultimii 200-400 m

SĂPTĂMÂNA 2

LUNI
Odihnă ori circuit

MARȚI
100 m, 8-10 ori, într-un ritm 7:30 (jogging 100 m între fiecare)

MIERCURI
Odihnă, circuit ori alergare ușoară, 30-45 minute

JOI
800 m, 4-6 ori, într-un ritm 7:45 (jogging 400 m între fiecare)

VINERI
Odihnă, circuit ori alergare ușoară, 30-45 minute

SÂMBĂTĂ
Alergare ușoară, 30-45 minute

DUMINICĂ
1,6 km cât de repede poți

SĂPTĂMÂNA 3

LUNI
Odihnă ori antrenament în circuit

MARȚI
Circuit ori alergare ușoară, 40-60 min.

MIERCURI
Odihnă, circuit ori alergare ușoară, 30-45 minute

JOI
Trei alergări a câte 1,6 km în ritm 7:45 (jogging 400 m între)

VINERI
Odihnă, circuit ori alergare ușoară, 30-45 minute

SÂMBĂTĂ
Alergare ușoară, 30-45 minute

DUMINICĂ
2,4-4 km într-un ritm 7:45; trage tare pe ultimii 200-400 m

SĂPTĂMÂNA 4

LUNI
Odihnă ori circuit

MARȚI
100 m, 6-8 ori, într-un ritm 7:30 (jogging 100 m între fiecare)

MIERCURI
Odihnă, circuit ori alergare ușoară 15-20 minute

JOI
400 m, 4-6 ori, într-un ritm 7:45 (jogging 200 m între fiecare)

VINERI
Odihnă, circuit ori alergare ușoară, 15-20 minute

SÂMBĂTĂ
Alergare ușoară, 15-20 minute

DUMINICĂ
Ziua cursei!

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan Gulver/Getty Images

TRADIȚIE ȘI PRESTIGIU

CELEBREAZĂ VALORILE ROMÂNEȘTI

Un produs de calitate
ROMAQUA GROUP BORSEC

Ca între bărbați

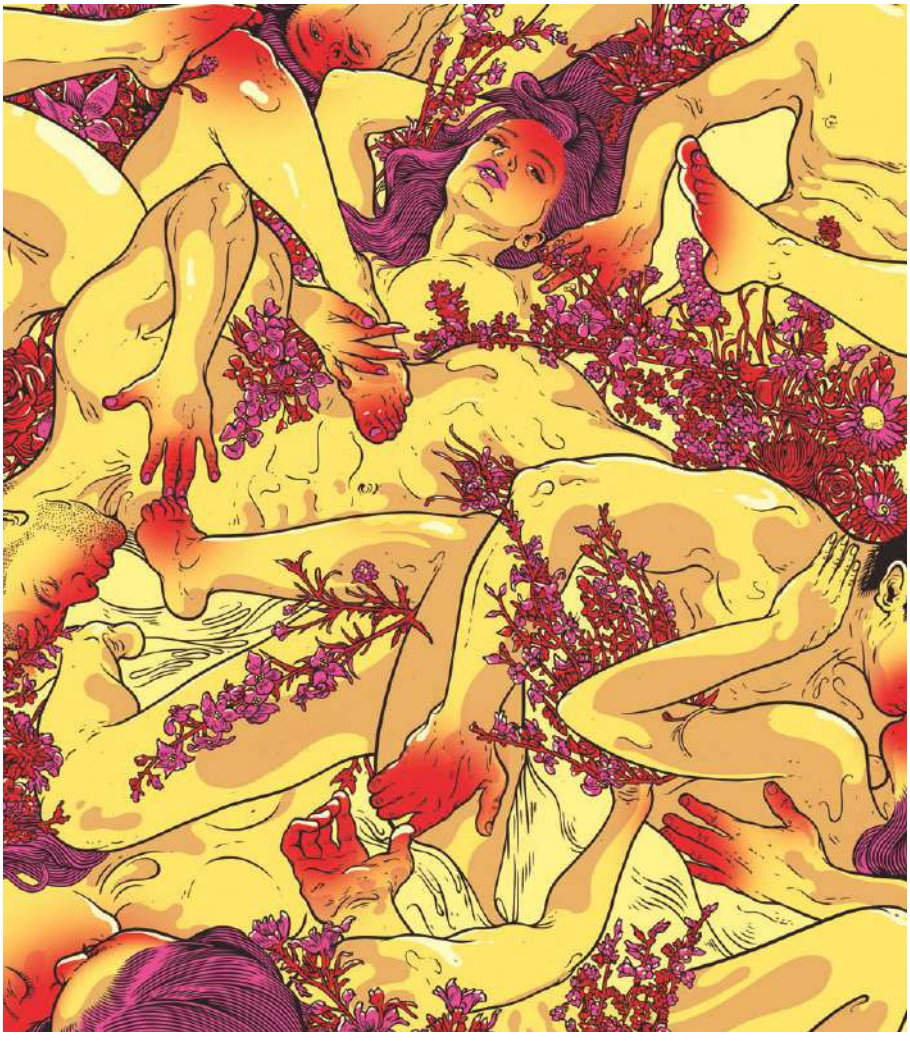
LECȚII DESPRE DORINȚĂ

A venit vara și, odată cu ea, și căldurile. Fă cunoștință cu alter ego-ul ispititor, fascinant, dar amenințător al dorinței. De Augusten Burroughs

Când dorința devine prea puternică pentru a fi stăpânită, ea capătă denumirea de poftă. Din punct de vedere evoluționist, dorința are rostul ei. Totuși, dacă dorința este suficientă pentru perpetuarea speciei și pentru a ne ajuta să clădim relații strânse, ce se poate spune despre pofta trupească – latura întunecată, tulburătoare și primejdioasă a dorinței?

În timp ce dorința poate fi intensă și sublimă, poftele trupești sunt cu siguranță necugetate și epuizante. Poftei nu-i pasă cât e ceasul sau că trebuie să te trezești devreme dimineață. Pofta este uneori și costisitoare: de ce să deschei când poți să sfâșii, pentru că e mai rapid? Pofta respiră pe gură. Pofta n-are nevoie de pat sau altă suprafață orizontală, nici măcar de intimitate.

Când sentimentul este reciproc și doi oameni simt aceeași poftă, se pot întâmpla lucruri senzaționale. Desigur, pofta poate fi și trecătoare, consumându-se rapid și lăsându-te în urma ei, fără suflu și clipind des. („Ce-a fost asta?“) Dar poate fi și suficient de puternică încât să reziste de-a lungul anilor. Chelia, ridurile și șoldurile artificiale nu stau în calea poftei, care merge înainte, ținând oamenii ostatici cu zecile de ani. Totuși, când pofta nu este împărtășită, lucrurile o pot lua pe o pantă întunecată, periculoasă. S-ar putea să fie nevoie de avocați. Nici detenția nu iese din discuție. Pofta poate susține o relație de o viață, însă poate și distruge viața cuiva.



Personal, am cunoscut pofta trupească de trei ori. Prima dată când m-am „molipsit“, aveam 20 și ceva de ani, iar sentimentul era reciproc. Am avut noroc. Totuși, am avut și ceva ghinion pentru că, deși simțeam amândoi această pasiune nebună, eu eram un mare bețiv. A fost o relație îngrozitoare, cu niște partide de sex incredibile, care s-a sfârșit când partenerul meu a murit. (Sună ca și cum l-aș fi ucis? Ei bine, nu l-am omorât eu.) Aceasta este Pofta Sortită Eșecului.

Data următoare când am fost cuprins de poftă, aveam 30 și ceva de ani și tot bețiv eram. Subiectul obsesiei mele era un tip obișnuit care lucra la pompe funebre și conducea un minivan. Nu era nici din cale-afară de atrăgător, nici nu aveam prea multe în comun. Dar pofta nu-și bate capul cu detalii – și, din acest motiv, poate fi eliberatoare și palpitantă. Pofta nu te obligă să-ți faci duș sau să-ți sugi burta, ca să fii suplu. Poftei nu-i pasă de lucrurile astea. Pofta este ca un animal orb care gonește înainte cu 110 kilometri la oră și nu comentează dacă te-ai pieptănat sau nu. Nici măcar dacă nu ai păr deloc. Aceasta este Pofta Oarbă.

A treia oară când am simțit pofta, subiectul era total nepotrivit: agentul meu literar dintotdeauna. Așa am învățat ceva nou: pofta se poate naște din neant. Aceasta este Pofta Nestăpânită.

De data aceasta, eram pur și simplu îngrozit. Pofta neîmpărtășită e cea mai nasoală, iar agentul meu fusese mereu un tip profesionist. Așa că, după 10 ani, când ajunsesem să tremur de fiecare dată când mă aflam în prezența lui, i-am mărturisit ce simt pentru el. Mă pregătisem să fiu respins, știind că, pe lângă avocați și detenție, sigur voi avea nevoie și de spitalizare.

În prezent, suntem căsătoriți de mai mulți ani. Am ajuns la vârsta de mijloc, suntem obosiți și aproape ramoliți. Nu suntem atrăgători. Dar pofta dintre noi a rămas și, de data aceasta, ea coexistă cu iubirea. Faptul cel mai surprinzător este că se întâmplă rar ca pofta și iubirea să se înfiripe în același timp între doi oameni, însă, dacă ți se întâmplă asta, poți să te consideri câștigător.

Pofta poate lua multe forme. Câteodată ne inspiră, alteori ne distruge. Pofta poate fi nemaipomenită sau poate fi dezastruoasă. Îți modelează sufletul și sunt norocos că am simțit-o, chiar dacă am rămas cu sechele.

Augusten Burroughs este romancier și autor al romanelor autobiografice *Running with Scissors* și *Dry*. Cel mai recent roman al său, *Lust & Wonder,* a fost lansat recent.

Adaptare de Oana Popa.

ILUSTRAȚIE DE TIM McDONAGH

CÂND I-AI SPUS ULTIMA OARĂ

MULȚUMESC

— TATĂLUI TĂU? —

SĂRBĂTORIM TAȚII

ȘI TOT CE FAC PENTRU NOI CU UNUL DINTRE PACHETELE SPECIALE DEDICATE LOR, DE LA GILLETTE. CAUTĂ-LE ÎN MAGAZINE!

Pachetele speciale sunt disponibile în perioada mai-iunie, în magazinele: Mega Image, Kaufland, Carrefour, Auchan sau Cora în limita stocului disponibil.

Gillette®

PERFECT BĂRBĂTESC™

DE LA COTIDIAN
PÂNĂ LA MUZICĂ NOUĂ

DOAR PE

AVXHOME.IN

UTILIZAȚI CĂUTAREA ȘI
GĂSIȚI REVISTELE PREFERATE

SOEK.IN

ALATURA-TE NOUA PE

FACEBOOK

MH Living

ECHIPAMENT FĂRĂ FIR PENTRU GRĂDINĂRIT

Noile produse cu acumulator te scapă de grija firelor care se încurcă sau ies din priză când ți-e lumea mai dragă. De Sal Vaglica

MAȘINA VÂNTULUI
Suflantă de frunze Bosch ALB 36 LI
Are o turație variabilă: suflă/aspiră diferite tipuri de deșeuri, pentru un grădinărit cu economie de timp și energie. Autonomie de până la 35 de minute. *1.047 lei, emag.ro*

ÎMBLÂNZITORUL DE GAZON
Mașină de tuns iarba Bosch Rotak 43 LI
Excelente performanțe de tăiere și colectare a materialului vegetal tăiat datorită cuțitului din oțel călit și tehnologiei inovatoare cu flux de aer. Caseta de colectare a ierbii este de 50 de litri. *599 lei, bricodepot.ro*

TĂIETORUL DE LEMNE
Drujbă STIHL MSA 160 C-BQ
Este ușoară, echilibrată și silențioasă. Se pot realiza până la 150 de tăieturi în lemn de pin ecarisat (10x10 cm), fără a fi necesară încărcarea acumulatorului. *1.511 lei, tools.store.ro*

SPINTECĂTORUL DE BURUIENI
Aparat de cosit Milwaukee 2725-21HD M18
Spre deosebire de vechile aparate de tuns fără fir, acest produs nu va ezita când apeși pe buton. Va pune la pământ o brazdă de 40 de centimetri în zonele năpădite de buruieni. *299 de dolari, wholesalepowertools.com*

SCULPTORUL DE ARBUȘTI
Foarfecă de tuns STIHL HSA 45
Produsul tunde gardul viu, arbuștii și pomii mici din grădină. Lama de 45 de centimetri și mânerul curb ergonomic asigură o tăietură puternică în cele mai înguste spații. *1.212 lei, drujbe-stihl.ro*

FOTOGRAFIE DE LEVI BROWN

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Aranjament decor: Angela Campos/Bernstein & Andriulli

OMV Petrom

Bucharest HALF MARATHON

Bucharest Running Club premier events

SEMI-MARATON - 21,097 km
CURSA INDIVIDUALĂ VW - 10,548 km

ŞTAFETĂ - 8K+8K+5,1K
CURSA POPULARĂ - 2,5 km

CURSA ADOLESCENȚILOR ERASMUS - 2,5 km
CURSA COPIILOR McDonald's - 0,85/1,4 km

#RunInBucharest
Ediția a 6-a
13-14 mai 2017

Bucharest21km

www.bucuresti21km.ro

ORGANIZATOR

Bucharest RUNNING CLUB

cu sprijinul

voluntar in sport

FINACTIV COMMUNICATION

SPONSOR OFICIAL

OMV Petrom

SPONSOR TEHNIC

adidas

SPONSOR CURSA INDIVIDUALĂ
MAȘINA OFICIALĂ

Volkswagen

SPONSOR CURSA COPIILOR

I'm lovin' it

SPONSOR ȘTAFETĂ

Scholl

SPONSORI

IZVORUL MINUNILOR

Athénée Palace Hilton

isostar

World Class

PARTENERI

PMB Primăria Capitalei

PARTENERI INSTITUȚIONALI

FRA

Comitetul Olimpic și Sportiv Român

MTS

AIMS

PARTENER CURSA ADOLESCENȚILOR

Erasmus+ anpcdefp

PARTENERI MEDIA

TV City · Europa FM · TVR · National TV · CN · News.ro · Izvor pocket · Lizzza · mediaTRUST · Men's Health · FEMEIA. · CASA · auto motor sport · National Geographic România · Sănătatea de azi · Ioana · Itsy Bitsy

Lucruri utile

MH Living

ZI DE CURĂȚENIE

Un înțelept a spus cândva: „Dacă ai o treabă grea de făcut, dă-i-o unui om leneș - el va găsi cea mai simplă metodă de a o rezolva“. Așa este! Iată cum să rezolvi acum, cu efort minim, ce-ai amânat toată primăvara. De Spike Carlsen

REPARĂ TERASA

1. Folosește un fierăstrău de mână tocit pentru a curăța depunerile dintre bârnele pardoselii.
2. Înlocuiește cuiele ieșite cu șuruburi de nouă centimetri pentru pardoseală. Acolo unde scârțâie podeaua, folosește șuruburi de o parte și de alta a bârnei.
3. Scoate bârnele uzate, întoarce-le pe partea cealaltă și înșurubează-le la loc.

DEGAJEAZĂ JGHEABURILE

Cu ajutorul unui cuțit universal, taie fundul unei canistre dreptunghiulare de ulei de motor, într-un unghi de 45 de grade. Cu acest nou făraș vei curăța ușor mizeria depusă în jgheaburi.

CURĂȚĂ GRĂTARUL

Aprinde focul și unge grătarul cu oțet. Apoi, folosește cleștele și niște folie de aluminiu mototolită (sau jumătate de ceapă!) pentru a freca și a îndepărta depunerile de mizerie.

CURĂȚĂ UNELTELE

Umple o găleată de 20 de litri cu nisip, la care adaugi o cană de ulei vegetal. Cufundă de mai multe ori foarfeca de grădină, lopata și sapa. Nisipul le va curăța, iar uleiul la va da o peliculă protectoare împotriva ruginii. Poți chiar să depozitezi astfel uneltele, în poziție verticală, în găleată.

FĂ MAI MULT LOC DE DEPOZITARE

Spațiile goale dintre stâlpii șopronului tău sunt perfecte pentru depozitarea uneltelor cu coadă lungă, a bucăților de lemn sau a țevilor. Bate în cuie scânduri orizontale, din loc în loc, pentru a ține obiectele la locul lor.

DEBLOCHEAZĂ BURLANUL

Pentru a curăța un burlan înfundat, folosește o suflantă pentru frunze la extremitatea inferioară a țevii. Vei debloca astfel mizeria depusă în interior.

Adaptare de Oana Popa.

CONSOLIDEAZĂ RELAȚIA CU VECINII
Fii gazda unei happy hour: fiecare invitat aduce un bax de bere. Nu-ți plac așa de mult vecinii tăi? Începe un schimb de cărți. Vei părea generos, citit și gata să vii în sprijinul comunității.

PREGĂTEȘTE MAȘINA DE TUNS IARBA
Cu ajutorul unui șpaclu, curăță mizeria depusă pe fundul mașinii de tuns iarba. Când acesta este din nou curat, folosește un spray cu ulei pentru a preveni formarea de noi depozite de iarbă tăiată.

ATACĂ BURUIENILE
Creează o barieră împotriva buruienilor, în spațiile dintre pavele sau dintre pietrele de pe alee. Toarnă nisip polimeric în crăpături (se găsește la magazinul de bricolaj), apoi toarnă puțină apă. Repetă operațiunea. Nu recurge la această soluție dacă îți face plăcere să smulgi buruieni.

ILUSTRAȚII DE CHRIS PHILPOT

Yves Montand, Gian Maria Volontè și Alain Delon în Le Cercle Rouge *(1970) – unul dintre cele șase filme din Retrospectiva Jean-Pierre Melville care vor rula la TIFF 2017.*

CE-I DE ÎNVĂȚAT DE LA GANGSTERII FRANCEZI

Anul acesta, Festivalul Internațional de Film Transilvania pune reflectoarele pe regizorul francez Jean-Pierre Melville. Prilej bun pentru noi să notăm câteva chestiuni de stil, determinare și loialitate – caracteristici-cheie ale personajelor lui Melville – pe care orice bărbat ar trebui să le bifeze. De Amalia Dobre

CROIEȘTE-ȚI SINGUR DRUMUL

Influențat de gangsterii americani portretizați în filmele anilor '30-'40 și de experiența sa în Rezistența Franceză, Jean-Pierre Melville a ieșit din „trendul" mișcărilor cinematografice specifice perioadei și, fără compromisuri, ținând morțiș la viziunea sa, și-a câștigat locul printre cei mai cunoscuți regizori francezi și totodată piloni ai Noului Val - Jean Renoir, Jean-Luc Godard etc. Deși nu e primul regizor care-ți vine în minte când te gândești la acea perioadă, Melville a așezat cireașa pe tortul *noir*-ului francez, iar mai apoi s-au înfruptat din ea regizori ca Jim Jarmusch, Quentin Tarantino, Francis Ford Coppola ș.a.

FII LOIAL

În filmografia lui Jean-Pierre Melville există un motiv recurent care nu are legătură, așa cum ar fi de așteptat, cu dedesubturile rețelelor mafiote, ci descrie în varii forme loialitatea și respectul pentru un cod al onoarei nescris. Cel mai grăitor exemplu este *Le Silence de la Mer*, povestea unui francez și a nepoatei lui care sunt forțați să cazeze un tânăr locotenent german, dar, în semn de protest, deși îi oferă tot ce are nevoie, refuză să comunice cu acesta, păstrând liniștea de câte ori acesta e prin preajmă.

POARTĂ PĂLĂRIE ȘI TRENCI

Da, ca un gangster veritabil. Ca Jef Costello (Alain Delon) - tatăl trenciului cu gulerul ridicat - în *Le Samourai* sau ca Paul Belmondo în *Le Doulos*, unde joacă un polițist deghizat în gangster, ceea ce dovedește cumva versatilitatea acestei combinații. Dacă știi să ți le însușești, îți dau un aer de *bad guy* ori te transformă într-un comisar de nădejde cât ai spune „fărădelege". Nu le purta împreună dacă „nu le simți" ori ți se pare prea mult, pentru că, de cele mai multe ori, asta vor vedea și ceilalți. Mergi pe varianta fără pălărie. Fii atent la Alain Delon în *Le Cercle Rouge*. Ajută dacă ai mustață.

FĂ-ȚI COSTUMUL LA COMANDĂ

Cei mai mulți dintre băieții răi pe care-i știi din filme poartă costume care le vin ca turnate. Cam asta ar trebui să faci și tu. Mergi la un croitor, caută un atelier *made to measure* și fă-ți costumul după propriile tale măsuri. Alege nuanțe de gri ori negru ca să te apropii de ce purtau gangsterii lui Melville și, neapărat, poartă-l cu cămașă albă și cravată neagră. N-ai vrea să-l dezamăgești pe Jef Costello.

La TIFF (2-11 iunie, Cluj-Napoca), în cadrul Retrospectivei Jean-Pierre Melville, vor rula șase dintre filmele regizorului francez și totodată șase dintre cele mai bune thrillere ale cinematografiei europene, în copii restaurate: *Le Silence de la Mer* (1949), *Bob le Flambeur* (1955), *Léon Morin, prêtre* (1961), *Le Doulos* (1962), *L'Armée des Ombres* (1969), *Le Cercle Rouge* (1970) și scurtmetrajul *Vingt-quatre heures de la vie d'un clown* (1946).

Festivalul Internațional de Film Transilvania

INSIDER EVENTS & PROMO

GUERLAIN • STAN AHUJA • SIBIU JAZZ FESTIVAL • DOWNSHIFTING

PARFUMUL BĂRBATULUI ACTIV

L'Homme Ideal Sport este perfect pentru bărbații care s-au împrietenit de ceva vreme cu sala de fitness și cu stilul de viață sănătos. Pentru a spori potențialul sportiv al apei de toaletă, Thierry Wasser, maestru parfumier Guerlain, și Delphine Jelk, parfumier Guerlain, au adăugat note de migdale pentru un impuls de vitalitate și l-au energizat cu condimente proaspete, neroli și note marine. L'Homme Ideal Sport e disponibil în magazine începând din această lună.

sephora.com

PATRU ZILE DE CONCERTE

În perioada 18-21 mai, Sibiul va răsuna din nou în ritmuri de jazz. Dacă ești un iubitor al genului, nu poți rata cea de-a 47-a ediție a Festivalului de Jazz de la Sibiu, care anul acesta se defășoară în aer liber, chiar în centrul istoric al orașului. Ai patru zile de concerte în Piața Mică, jam sessions, spectacole stradale, expoziții și multe alte surprize pregătite de organizatori. Accesul la toate reprezentațiile festivalului este gratuit.

facebook.com/sibiujazz/
sibiujazz.ro

TRADIȚIE ÎN CALITATE

Brandul specializat în bespoke autentic deschide primul magazin în România. Curatorul este chiar Abhishek Stan Ahuja, iar colecțiile lucrate manual sunt disponibile doar cu programare în hotspotul stilului din București, pe Calea Victoriei nr. 83B. Încărcat de tradiție în industria textilă, brandul Stan Ahuja reprezintă celebrarea unui business de familie prosper, vechi de generații.

stanahuja.com

Lucruri utile

Pentru a încheia, întinde brațul drept în față, „ca și cum ai da mâna cu cineva", te sfătuiește Pedersen. Unduirea corpului nu este obligatorie, deși are farmecul său.

Cu o mișcare naturală, fluidă, balansează brațul înapoi și lasă gravitația, nu forța, să ducă bila în jos, până este lansată.

În timp ce-ți iei avânt, ține mâna căuș sub bila de bowling. Poți să-i imprimi o mișcare circulară, dacă o lansezi ca pentru o spirală.

Când ajungi la linia de fault, mută-ți greutatea pe piciorul stâng, cu genunchiul îndoit. Balansează piciorul drept în spatele celui stâng, pentru a stabili poziția bilei sub umărul drept. (Dacă ești stângaci, inversează totul.)

Cum să faci totul mai bine

FII MAI BUN LA BOWLING

Marchează mai multe triple reușite, cu ajutorul lui Randy Pedersen, un jucător profesionist din PBA Hall of Fame. Uimește-ți prietenii weekendul ăsta, respectând îndeaproape sfaturile lui.

De James Nosek

Bowling de plăcere

Am vrut să mă bucur de joc ca un veteran. Pentru asta, am rostogolit câteva bile cu „Kurt's Angels", în Whitehall, Pennsylvania. —*J.N.*

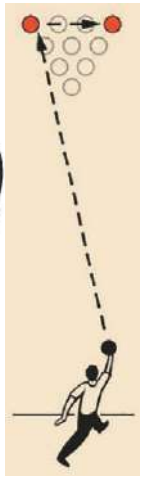
Lasă bacșiș generos
Câștigă chelnerul de partea ta. Lasă-i un bacșiș gras la prima comandă și câte unul mai mic la următoarele. Te vei asigura că ești servit prompt – și poate primești și beri din partea casei până la finalul serii.

Alege bila potrivită
Bilele ușoare sunt bune pentru mișcarea circulară, dar te vei distra mai bine cu o bilă grea. Începe cu o bilă de șase kilograme și mărește greutatea cu jumătate de kilogram până găsești bila potrivită.

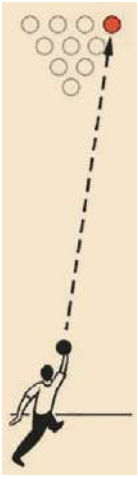
Pregătește un premiu
Înainte de un joc nou, se face chetă. Jucătorul care reușește un *spare* sau un *strike* va alege o carte dintr-un pachet de cărți de joc. Cea mai bună combinație de cinci cărți la final va lua potul cel mare.

Cum să lovești mai multe popice

LOVITURA DECISIVĂ #1: PRIMUL FRAME
Primul frame nu e o lovitură de încălzire. Dacă nu vei doborî toate popicele, vei avea un dezavantaj din start. Un strike va trimite un mesaj dur. Poziționează-te la dreapta popicei din mijloc și îndoaie genunchii, asumându-ți o postură atletică. Țintește spațiul dintre popicele 1 și 3, marcate cu roșu. (Ești stângaci? Țintește spațiul dintre 1 și 2.) Folosește săgețile de pe pistă drept reper.



LOVITURA DECISIVĂ #2: SPLIT-UL 7-10
Aici ai dat de bucluc. Pentru cea mai bună șansă la un *spare*, poziționează-te la extrema dreaptă a pistei. Țintește colțul interior al popicei cu numărul 7. Aruncă bila cât de tare poți. Scopul e să lovești popica 7, care va ricoșa cu suficientă forță încât să răstoarne popica 10. Totuși, e bine să nu ai așteptări nerealiste: Pedersen a obținut acest spare doar de șapte ori în 46 de ani.



LOVITURA DECISIVĂ #3: ULTIMA POPICĂ RĂMASĂ
Dacă e popica 5, nu e rău. Poziționează-te ca pentru un strike. Să nimerești popica 10 e altă treabă. „Oamenii se sperie când văd că doar popica 10 a mai rămas", spune Pedersen. Pentru a o doborî, stai în extrema stângă a pistei și țintește lovitura către popica rămasă. Dacă încerci această lovitură din extrema dreaptă, bila va fi periculos de aproape de margine.

Adaptare de Oana Popa.

ILUSTRAȚII DE STEVE SANFORD

Lucruri utile

Fii stăpân pe situație

BARUL SPORTIV

Bere! Sport! Aripioare! Ce ar putea merge prost? Folosește această hartă pentru a te descurca cu brio în sezonul finalelor. De Brielle Gregory

CÂȘTIGĂ BERE GRATIS
„Ridică mâinile și întreabă-ți amicul câte degete vede", spune Richard Wiseman, autorul cărții *101 Bets That You Will Always Win*. 10, va răspunde el. Apoi întreabă-l câte degete sunt la 10 mâini. Cel mai probabil, răspunsul său va fi 100. Când, de fapt, răspunsul corect este 50. Încă o dovadă că matematica și alcoolul nu fac casă bună.

POTOLEȘTE UN BEȚIV
Când ai de-a face cu cineva care a băut prea mult, e bine să te porți calm și rațional, cum fac barmanii. „E important să arăți că ai înțeles că nu e în toane bune", spune Jim Meehan, din partea barului newyorkez PDT. Spune-i că îți pare rău că e supărat și atât. Nu îl încuraja în niciun fel. Dacă tensiunea escaladează, managerul îl poate da afară din local pe scandalagiu.

FĂ ROST DE BĂUTURĂ
„Barmanii ocupați decid rapid pe cine să servească mai întâi", spune Meehan, și sigur nu-l vor alege pe tipul care strigă cel mai tare. Sunt utile aceleași tehnici pe care le-ai folosi să atragi atenția unui prieten: stabilește contactul vizual și zâmbește. Barmanul te va considera curtenitor, nu dificil.

EVITĂ AGLOMERAȚIA
Câteodată, e bine să fii tipul cool care ajunge mai târziu la petrecere, dar în cazul acesta, nu e bine să întârzii. Fă-ți temele: folosește rubrica „Popular times" din Google Maps pentru a afla ora la care un local este cel mai aglomerat. „Organizează-te în așa fel încât să ajungi cu o oră înainte de ora de vârf", te sfătuiește Ted Carducci, de la firma de consultanță Tippling Bros.

NU TE UMFLA CU ALCOOL
Primul tău impuls poate fi să stai cât mai aproape de bar. Doar vrei să fii lângă bere! Dar, atenție, pericol de burtă! Cercetătorii de la Universitatea Cornell au descoperit că persoanele care stau la doar două mese distanță de bar vor consuma, în medie, trei băuturi alcoolice în plus, în comparație cu cei care stau la trei mese distanță.

FII PRIMUL PE LISTĂ
Oare ce se întâmplă acolo, în spate, se mulg vacile pentru a face brânza? „Nu da vina pe bucătărie", spune Carducci. „Toată lumea face comenzi în timpul meciului, mai ales la pauză." Dacă vrei să fii servit rapid, comandă băuturile la început, astfel ți se va deschide bonul. Înainte să sosească băuturile, adaugă la comandă o gustare sau un aperitiv. Această tactică ar trebui să dea prioritate comenzii tale în fața celorlalte.

Adaptare de Oana Popa.

ILUSTRAȚIE DE CHRIS PHILPOT

Bărbați la job

ÎNVAȚĂ SĂ-ȚI FACI UN COCKTAIL

Alex Ciomârtan, compounder și drinks maker, este fondatorul și proprietarul FIX – botanical bar, recent deschis în Palatul Universul din București. Află de la el cum să-ți faci cel mai bun cocktail și cum să-ți transformi pasiunea într-o afacere profitabilă încă din prima lună.

De Iulia Burtea

FOTOGRAFII DE SORIN IACOB

Ce șanse sunt ca o mână de urzici, un buchet de violete, o păpădie sau un kilogram de prune să îți facă o poftă teribilă să bei ceva care să conțină unul dintre aceste ingrediente? În băuturile preparate de Alex e aproape imposibil să nu te ia prin surprindere o aromă naturală pe care ai întâlnit-o oriunde altundeva, numai într-un pahar de cocktail nu. FIX propune o cultură de bar descendentă din licorile pe bază de plante medicinale și aromatice produse de călugări cu multe secole în urmă. Așa se explică pasiunea cu care Alex își creează singur ingredientele, explorând potențialul gustului total extras din plantă, fără prea multe artificii. Nu simte presiunea de a face combinații inovatoare din băuturi cumpărate de-a gata, ci investește cea mai multă energie în bucătăria din spatele cocktailurilor. Ca și ciclurile naturii, meniul de la FIX este în continuă transformare, în funcție de ingredientele disponibile pe plan local în fiecare sezon. Mai mult decât atât, încearcă să integreze influențele franțuzești interbelice sau pe

Vrei să îți deschizi propriul bar-concept?

Alex ți-a pregătit un cocktail de sfaturi.

Identifică o nișă

„Gândește-te să propui o idee actuală pentru un anume tip de public și alege o locație centrală, dar nu la stradă. Nu îți dorești să atragi pe oricine se nimerește, ci exact clienții care vin special la tine și care îți vor rămâne fideli."

Documentează-te mereu din mai multe surse

„Nu te opri la primul prieten, la prima pagină de Wikipedia. Consultă un avocat. Citește cât poți de mult în domeniul pe care ți-l alegi. Îți recomand *Good Things To Drink With Mr Lyan and Friends,* de Ryan Chetiyawardana."

Imperfect e OK

„Ca natura. Merele dintr-un pom nu sunt identice. Cele bătute de soare sunt mai dulci, cele din umbră mai acre. Trebuie să știi ce să culegi în funcție de ce ai nevoie, dar pune întotdeauna preț pe diversitate!"

Folosește ce ai la îndemână

„Nu e suficient să faci cele mai bune cocktailuri, trebuie să ții cont de modul în care rulezi stocurile în momentul în care creezi un meniu. Dacă ești sustenabil, ai mai mare libertate pentru a inova. Poți să faci lapte din nuci, în loc de migdale, pentru că sunt mult mai ieftine la noi. Poți să folosești prune în loc de mango."

Stabilește o limită pentru „creativitatea fără limite"

„Să încerci să răspunzi solicitărilor de tipul *Fă-mi ceva special, ce nu ai în meniu* poate fi o capcană, deoarece atunci când te concentrezi pe un singur client, îi neglijezi pe ceilalți, pierzând timp și bani. În plus, nu ai mereu ingrediente și inspirație pentru a face inovații pe bandă rulantă."

cele specifice zonei, provenite din Serbia, Ungaria, Bulgaria sau Turcia.

În adolescență, citind despre aventurile lui Winnetou, Alex își imagina că un cal, o pușcă și un câine sunt toate ingredientele de care ai nevoie pentru o viață fericită, în mijlocul naturii. Hotărât să devină pădurar, a plecat din Slobozia natală în Brănești și apoi în Câmpina, la licee cu profil silvic. A locuit la internat cu alți 30 de băieți în cameră, într-un regim pe care îl descrie ca semimilitarizat; din cauză că aveau acces la duș cu apă caldă doar cinci minute de două ori pe săptămână, profitau de ocazie pentru a-și spăla și hainele, stând îmbrăcați din cap până-n picioare sub jetul de apă. A ajuns o singură dată la București în perioada liceului și își amintește fascinația cu care a descoperit atunci berea aromată Corona, la o petrecere cu muzică electronică. A ales Facultatea de Agroturism, apoi SNSPA, și a fost nevoit să caute tot felul de joburi pentru a se întreține. La început, a făcut curățenie în Mall Vitan noapte de noapte, șapte zile pe săptămână, după care a lucrat, pe rând, ca om de serviciu, garderobier, ajutor de barman, ospătar și în cele din urmă barman în MCM Café, Fashion Bar, Studio Café, Embryo, Gaia și Madame Pogany. Deși se pregătea pentru cu totul altă carieră, abia când a descoperit magia vieții din bar, jongleriile cu sticle, licorile, zâmbetele, energia, a venit și răspunsul definitiv la întrebarea „Alex, ce vrei să faci în viață?“

Și-a încropit primul rețetar, trăgând cu ochiul la colegi și desenând straturile de băutură pe care le pregăteau în bar, pe vremea când era doar „băiatul care spală pahare“. Whisky-ul nu i-a plăcut deloc la prima degustare, dar astăzi un bitter pe bază de whisky creat de el se folosește în barurile din Londra și poate fi cumpărat de la Fortnum & Mason, magazin londonez de lux cu o tradiție de peste 300 de ani. Primul ingredient pe care l-a preparat singur a fost o apă aromată infuzată la rece cu boboci de trandafiri. La Madame Pogany a făcut un vin fiert infuzat la rece cu scorțișoară, cuișoare, coajă de portocală, din care încălzea doar cantități fixe pe măsură ce primea comenzi (și-a dat seama că, fierte direct în vin, condimentele eliberează arome variabile în funcție de timpul de fierbere), pentru că așa reușea să obțină un gust constant și echilibrat. A experimentat apoi cu aceste condimente îmbogățite de parfumul vinului, care păstrau încă esența originală a plantelor, infuzându-le în whisky – așa a rezultat bitter-ul The Herbalist Aromatic.

La Londra a plecat pentru a studia Herbal Medicine și a ajuns să lucreze timp de cinci ani într-un bar independent specializat în ginuri. Acolo s-a gândit să creeze propria apă tonică și a comandat din America de Sud scoarță de cinchona, sursa naturală de chinină căreia i se datorează gustul tipic, amărui. Atât proprietarii barului, cât și clienții au fost atât de încântați de produsul final, încât acum e îmbuteliat și se vinde ca atare în Londra. A apărut apoi, în mod firesc, și ideea de a-și deschide propriul bar. Deși pare mai simplu să începi o afacere în Londra din considerente birocratice sau din perspectiva profitului, trebuie să investești considerabil în marketing ca să poți ține pasul cu un public mereu on the run. A ales România pentru că aici piața este mult mai liberă și, de ce nu, încă însetată de locuri cool & easy going.

„«Mie nu îmi place ginul» e ca și cum ai spune «mie nu-mi plac legumele». Da, nu îți place ginul ieftin pe care l-ai băut în Regie în pahar de plastic, fără gheață, cu apă tonică la sticlă de jumate, acompaniat de un DJ care punea de pe Winamp. Nici mie nu-mi place ginul ăla.“

1 Skinny-dip in Lemonland

Vine vara, bine-mi pare, în grădină am... cocktailuri răcoritoare! Skinny-dip in Lemonland e o băutură cu un strop de prețiozitate, dar foarte simplu de pregătit și încă și mai simplu de băut primăvara și vara. Apelează la ea cu încredere dacă vrei să impresionezi o femeie și ține cont că se integrează perfect într-un anturaj format din pizza, salate și în general orice tip de finger food.

Ingrediente:

10	ml de vodcă infuzată cu mușețel
1	lingură de sorbet de lămâie
120	ml de prosecco rece
	cuburi de gheață
	coajă de lămâie
	cimbru

Mod de preparare:

1. Pune o lingură rasă de sorbet de lămâie într-un pahar de vin.
2. Toarnă vodca.
3. Adaugă trei-patru cuburi de gheață și jumătate din cantitatea de prosecco, apoi amestecă bine.
4. Completează cu restul de prosecco și decorează cu cimbru și coajă de lămâie.

FIX-urile lui Alex:

▶ „Pentru vodca de mușețel, eu folosesc o sticlă de Absolut în care adaug unul-două pliculețe de ceai de mușețel și o las să se infuzeze timp de două ore, apoi scot pliculețele. Nu trebuie să păstrezi neapărat băutura în frigider, dar așteaptă-te să își piardă aroma peste câteva luni."

▶ „Ca alternativă, poți să folosești sorbet de lime sau din alte citrice. Ai grijă însă ca sorbetul să stea cu capac în congelator, pentru că poate să preia cu ușurință alte arome. Nu vrei ca șunca afumată de la Crăciun să îți strice petrecerea în grădină."

2 Negroni

Într-o zi, contele Camillo Negroni l-a rugat pe barmanul de la Caffè Casoni să îi facă o băutură mai tare, adăugând gin în Americano, cocktailul lui preferat, în loc de apă minerală. Din exces de zel, barmanul a înlocuit și obișnuita coajă de lămâie cu coajă de portocală. Așa a apărut acest aperitiv masculin, dar aromat, cu care nu ai cum să dai greș într-o seară petrecută cu prietenii. Ține cont că are o vârstă venerabilă, aproape 100 de ani, deci trebuie luat foarte în serios. Pregătește-te să pui și masa, pentru că Negroni o să vă facă poftă de mâncare, nu glumă.

Ingrediente:

15	ml de Dubonnet
15	ml de Martini Rosso
30	ml de Campari
30	ml de gin Mare
	cuburi de gheață
	coajă de portocală
	o frunză de dafin

Mod de preparare:

1. Umple un pahar tumbler cu cuburi de gheață.
2. Toarnă pe rând toate ingredientele.
3. Amestecă puțin până se uniformizează culoarea și decorează cu dafin și coajă de portocală.

FIX-ul lui Alex:

▶ „Poți pregăti din start Negroni într-o cantitate mai mare, pe care să o păstrezi apoi la frigider. Nu numai că rezistă mult (dacă îi dai ocazia), dar gustul se și îmbunătățește în timp. Te vei simți relaxat la party, ca o gazdă perfectă, când o să servești direct din sticlă."

3 Mikkeller Spritz

Simplitatea acestui cocktail este dezarmantă, dar pică la fix într-un context social în care nu vrei să se facă mare caz din faptul că nu bei alcool (deloc sau în seara cu pricina). La întrebarea „Dar tu ce bei?", „Spritz" va fi un răspuns suficient. Fără să fie nevoie să dai explicații suplimentare și fără măcar să ascunzi adevărul, poți să-ți vezi liniștit de conversație în continuare.

Ingrediente:

100	ml suc de riesling de Rhin Mikkeller
120	ml de apă minerală
	Câțiva stropi de tinctură de coji de portocale

Mod de preparare:

1. Pune trei-patru cuburi de gheață într-un pahar de vin.
2. Toarnă toate ingredientele.
3. Amestecă puțin până se uniformizează și servește fără pai.

FIX-urile lui Alex:

▶ „Tincturile sunt create din plante macerate în alcool și le poți găsi în magazinele naturiste. Pentru Mikkeller Spritz nu trebuie să folosești în mod excepțional tinctură de portocale. Experimentează cu variante din flori de soc, rădăcină de păpădie sau alte arome care îți fac cu ochiul. Cu un gust amărui, tinctura aleasă va participa la complexitatea finală a băuturii."

▶ „Poți înlocui Mikkeller cu alt suc din struguri albi, cât mai sec. Sucurile din struguri de vin se găsesc destul de greu, dar aroma lor este importantă pentru a crea senzația de spritz de vin alb. Eu le cumpăr din delicaterii, însă pentru că nu au taxe speciale, se pot comanda ușor de pe net."

4 Cuba Libre

Momentan, această variantă de Cuba Libre este disponibilă doar la FIX, pentru că se prepară cu o Cola specială dezvoltată de Alex, nu cu cea obișnuită, care i-ar da o culoare mult mai pronunțată. White Trash Cola are la bază un extract de plante și condimente, lămâie și lime, vanilie, tonka și scorțișoară, amestecat cu apă minerală. Nu conține colorant caramel, deci nu este închisă la culoare - de aici și jocul de cuvinte. În vara acestui an, White Trash Cola va fi lansată în varianta îmbuteliată și o să fie simplu de mixat și acasă.

Ingrediente:

45	ml de Spiced Rum
150	ml de White Trash Cola
½	de lime stors și lăsat în pahar

Mod de preparare:

1. Adaugă romul, cola și sucul de lime într-un pahar Collins, peste cuburi de gheață.
2. Amestecă puțin ingredientele, decorează cu jumătatea de lime și servește cu pai.

FIX-ul lui Alex:

▶ „Am creat un rom propriu dintr-un amestec de mai multe romuri și condimente, pe care l-am denumit Rum à la Pierre. Dacă te pasionează, poți adăuga într-un rom învechit trei-cinci ani o jumătate de baton de vanilie, coajă de portocală și de lime, nucșoară și alte condimente pentru a-ți face propria variantă de spiced rum."

MARATONUL
DHL
ȘTAFETA CARPAȚILOR
DACĂ VREI SĂ MIȘTI LUMEA, ÎNCEPE CU TINE!
PARTICIPĂ!
17 iunie 2017, Poiana Brașov
Susținem performanța sportivilor noștri donând toate taxele de participare Comitetului Național Paralimpic.
maratondhl.ro
facebook.com/dhlmaraton
Eveniment susținut de:
MensHealth
NATIONAL GEOGRAPHIC ROMANIA
sănătatea de azi
COMITETUL NAȚIONAL PARALIMPIC
ROMANIA
NATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE

Mai mult de 25 de procente dintre alergătorii începători se accidentează. Respectă planul nostru și n-o să te numeri printre ei.

GHIDUL ALERGĂTORULUI ÎNCEPĂTOR

În această vară, înfruntă distanțele mai în siguranță. Iată cum. De Mike Darling

Când am trecut linia de sosire la maratonul din Boston cu câteva luni în urmă, vechilor amici de facultate nu le-a venit să creadă - în timpul studenției la Pitt nu eram cunoscut pentru condiția mea atletică. Însă Boston era al treilea maraton la care participam, iar în prezent mă pot considera un alergător în adevăratul sens al cuvântului. Mă bucur de alergările mele de-a lungul podului RFK din New York și de greutatea medaliilor câștigate la curse.

De fapt, tranziția mea de la ieșirile la bere la cele pe șosea nu a fost una ușoară. Am avut genunchii inflamați, afecțiuni ale tendonului lui Achile și mai multe accidentări, majoritatea produse din cauza greșelilor mele de începător. Asemenea multor novici care ajung să se accidenteze, am crezut că singurele elemente de care am nevoie sunt pantofii de alergare și dorința de a transpira. „Majoritatea oamenilor sunt slab pregătiți pentru presiunea pe care alergarea o pune asupra corpului", spune fizioterapeutul Kelly Starrett, autorul cărții *Ready to Run*. Folosește acest plan pentru a te pregăti astfel încât să nu-ți distrugi corpul. Privește-l ca pe începutul drumului către o condiție fizică incredibilă.

Adaptare de Luiza Gabriela Vișan

1/ Echipează-te

Caută un magazin specializat în articole de alergat și investește în echipamentul necesar pentru a începe în forță. Iată câteva lucruri esențiale.

Pantofii potriviți

Nu cumpăra prima pereche de pantofi care ți se pare cool. Merită efortul suplimentar de a găsi un magazin specializat care să-ți ofere o analiză a mersului. Testul îți va spune cum alergi - dacă piciorul tău calcă în interior (pronație) sau în exterior (supinație) când atinge pământul - și dacă ai arcade înalte sau piciorul plat. Aceste informații îi vor ajuta pe angajați să-ți ofere pantofii potriviți. Ba chiar ți-ar putea recomanda o orteză care se eliberează fără prescripție medicală. Aceasta este o inserție personalizată, încălzită într-un cuptor pentru a deveni maleabilă, care se fixează în pantoful de alergare. În cazul persoanelor cu degete strâmbe, ortezele reduc riscul de leziuni dintr-o gamă întreagă de afecțiuni frecvente, precum sindromul benzii iliotibiale și sindromul de stres medial tibial (durere la nivelul fluierului piciorului).

Minibenzi pentru prevenirea accidentărilor

Ține în geanta de fitness aceste accesorii simple (10 lei, housefit.com.ro). „Poți folosi banda elastică pentru întărirea mușchilor din jurul șoldului, supuși accidentărilor adeseori, dar și pentru tonifierea mușchilor stabilizatori mai mici“, spune Jim Ferris, instructor de fitness în Philadelphia.

Gantere pentru un core puternic

Un mușchi ferm este un mușchi rapid. Dacă nu ai gantere, cumpără o pereche de șapte-zece kilograme. „Le poți folosi la combinarea exercițiilor cu greutate (cum ar fi împins deasupra capului, îndreptări cu picioarele întinse și fandări) cu mișcări clasice cu greutatea corpului (cum ar fi planșă, planșă laterală și mountain climber), pentru a-ți întări zona centrală a corpului“, spune dr. Jordan Metzl, doctor în medicină sportivă și consultant Men's Health SUA.

2/ Construiește o bază

Nu zburda ca un iepure: mergi două săptămâni în timp ce faci următoarele mișcări de trei ori pe săptămână și apoi o dată-de două ori pe săptămână.

Mers lateral cu minibanda

Acest exercițiu îți întărește șoldul. Fixează o minibandă în jurul picioarelor, sub genunchi. Ține nemișcată partea superioară a corpului, fă pași mici către dreapta pentru șase metri și apoi pășește către stânga, tot șase metri. Acesta e un set. Fă trei.

Ridicări turcești

Această mișcare crește mobilitatea și întărește fiecare mușchi din întregul corp, mai ales cei situați în zona centrală. Un mijloc puternic îți permite să alergi având control și stabilitate mai mare și minimizează riscul de accidentări.

Fandare în cadență

Construiește pași puternici: ține o ganteră în mâna dreaptă, pășește înapoi cu piciorul drept într-o fandare inversă în timp ce balansezi greutatea în fața ta. Ridică-te exploziv. Aceasta este o repetare. Fă zece și schimbă părțile. Fă trei seturi a câte zece repetări per parte.

Extensia piciorului cu banda elastică

Pentru picioare rezistente, întinde-te pe spate, cu genunchii flexați la 90 de grade. Prinde o minibandă în jurul piciorului. Întinde-ți dreptul. Inversează mișcarea și repetă cu stângul. Fă trei seturi a 10 repetări per picior.

3/ Pregătește-ți mușchii

Pregătirea corpului necesită relaxarea mușchilor și înfrânarea poftelor. Parcurge această rutină înainte de a a fugi mâncând pământul.

Extinde-ți șoldurile

Stai cu spatele la un perete și adoptă o poziție de fandare, cu genunchiul stâng în față și dreptul în spate, pe podea, aproape de perete; tibia dreaptă ar trebui să atingă peretele. Vei simți cum se întind șoldul și cvadricepsul drept. Schimbă picioarele; repetă. „Această mișcare simplă îți extinde șoldurile și te ajută să previi durerile de la nivelul genunchiului, spatelui și șoldului“, spune Starrett. Fă-o timp de un minut pe fiecare picior înainte și după ce alergi.

Întinde-ți gambele

Iată cum să previi tendinita ahileană și sindromul de stres medial tibial: stai pe o treaptă, pe pernuța tălpilor, cu călcâiele atârnând în aer. (Pentru echilibru, te poți sprijini de o balustradă sau de un perete.) Ridică-te și coboară ușor (numără până la 10) călcâiele sub nivelul treptei. Împinge-te la loc în sus și repetă. Fă trei seturi a câte 15 repetări în fiecare zi după alergare.

Nu consuma prea mulți carbohidrați

Evită pastele. Deseori, alergătorii începători se supraalimentează, fără să realizeze că o alergare de cinci kilometri arde doar 400 de calorii, conținutul a două batoane energizante. „Dieta ta normală îți va asigura substanțele nutritive necesare până vei parcurge distanța unui semimaraton și mai mult“, spune dr. Metzl.

Hidratează-te treptat

„Rezistă tentației de a bea multă apă înainte de alergare“, spune Pamela Bede, dietetician și editorialist la revista Runner's World. O strategie mai bună este să bei când simți că ți-e sete. Pentru orice ieșire sub o oră - dacă atmosfera nu este prea caldă ori umedă -, nu ai nevoie de apă. Îți va fi de ajuns fluidul din corp.

Gulver/Gettylmages (pagina anterioară), MATT SALACUSE (în această pagină); pictograme de Michael Brandon Myers

4/ Începe să alergi

Primele alergări sunt vitale. Învață de timpuriu mecanismul corect de alergat ca să progresezi mai repede și să te protejezi de accidentări.

Scurtează pasul

„Încearcă să menții o lungime compactă a pasului și o cadență rapidă“, spune Mark Coogan, antrenor pentru alergătorii profesioniști de la New Balance Boston. Tehnica te ajută să aterizezi pe jumătatea din față a tălpii și mai puțin pe călcâie, pentru a nu întinde piciorul prea mult în afara centrului de greutate. Dacă ești mai corpolent, îți va reduce presiunea exercitată asupra părții inferioare a spatelui. „Este vital când alergi la vale“, adaugă el. „Tocmai în acele momente genunchii și cvadricepșii vor fi solicitați și riști să-i accidentezi.“

Relaxează-te

Încearcă să nu te miști precum un roboțel. „Le spun oamenilor să-și imagineze că țin câte un ou în fiecare mână. Nu vrei să strângi pumnul prea tare încât să-l spargi.“ Tehnica te ajută să-ți relaxezi întregul corp, inclusiv partea superioară a spatelui și umerii.

Fii eficient

„Începătorii au tendința de a-și balansa brațele pe lângă corp pe măsură ce prind viteză“, spune dr. Metzl. Mișcarea risipește energia, deoarece este efectuată mai mult dintr-o parte în alta, și nu înainte. Balansează-ți brațele în mod natural, înapoi și înainte; mișcarea ar trebui să fie în contrabalans perfect cu picioarele, propulsându-te înainte.

Masează

Folosește 10 minute un burete din spumă pentru a masa cât mai multe părți posibile din trenul inferior - fesierii, cvadricepșii, bicepșii femurali, mușchii gambei -, timp de 30 de secunde fiecare. „Când simți o zonă dureroasă, folosește o minge de lacrosse“, spune Starrett. Aliniază mingea cu zona încordată, respiră profund și relaxează-te, lăsând mingea să se afunde și să frământe locul. Apoi rulează buretele din spumă în zona respectivă, cu mișcări lente.

DEVINO UN ALERGĂTOR ÎN 21 DE ZILE: PLANUL

ZIUA	TIMP DE ALERGARE /DE MERS
1	15 minute
3	15 minute
5	15 minute
7	20 de minute
9	20 de minute
11	20 de minute
13	25 de minute
15	20 de minute
17	25 de minute
19	20 de minute
21	30 de minute

Esențialul Aleargă în funcție de timp, nu de distanță. Dacă obosești, mergi. Recuperează-te între zile; în a treia săptămână vei fi mai rezistent.

Gulliver/GettyImages

5/ Crește-ți viteza

Cu bază solidă și un plan pentru a deveni puternic și a evita accidentările, ești pregătit pentru marea cursă. Respectă aceste reguli.

Nu te grăbi

Dacă parcurge o distanță mare într-un timp scurt (mai mult de 30 de procente într-o perioadă de două săptămâni, să zicem), crește dramatic riscul de accidentare a alergătorului începător, potrivit unui studiu din 2014, publicat în *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. Poți să eviți asta: dă-i corpului suficient timp să se adapteze; crește distanța parcursă cu maximum 10% pe săptămână.

Ajustează-ți viteza

Viteza te poate ajuta să arzi mai multe calorii și te pregătește să alergi fără să simți că ți se taie respirația. Coogan recomandă „stride“-urile, adică alergarea cu pas lung. În mijlocul sau la sfârșitul unei alergări, crește ritmul ca pentru un sprint de 100 de metri; apoi revino la ritmul normal. Dacă faci 8-10 astfel de mișcări, cu recuperare după fiecare, o dată la două zile, timp de două săptămâni, vei observa o îmbunătățire a timpului de alergare.

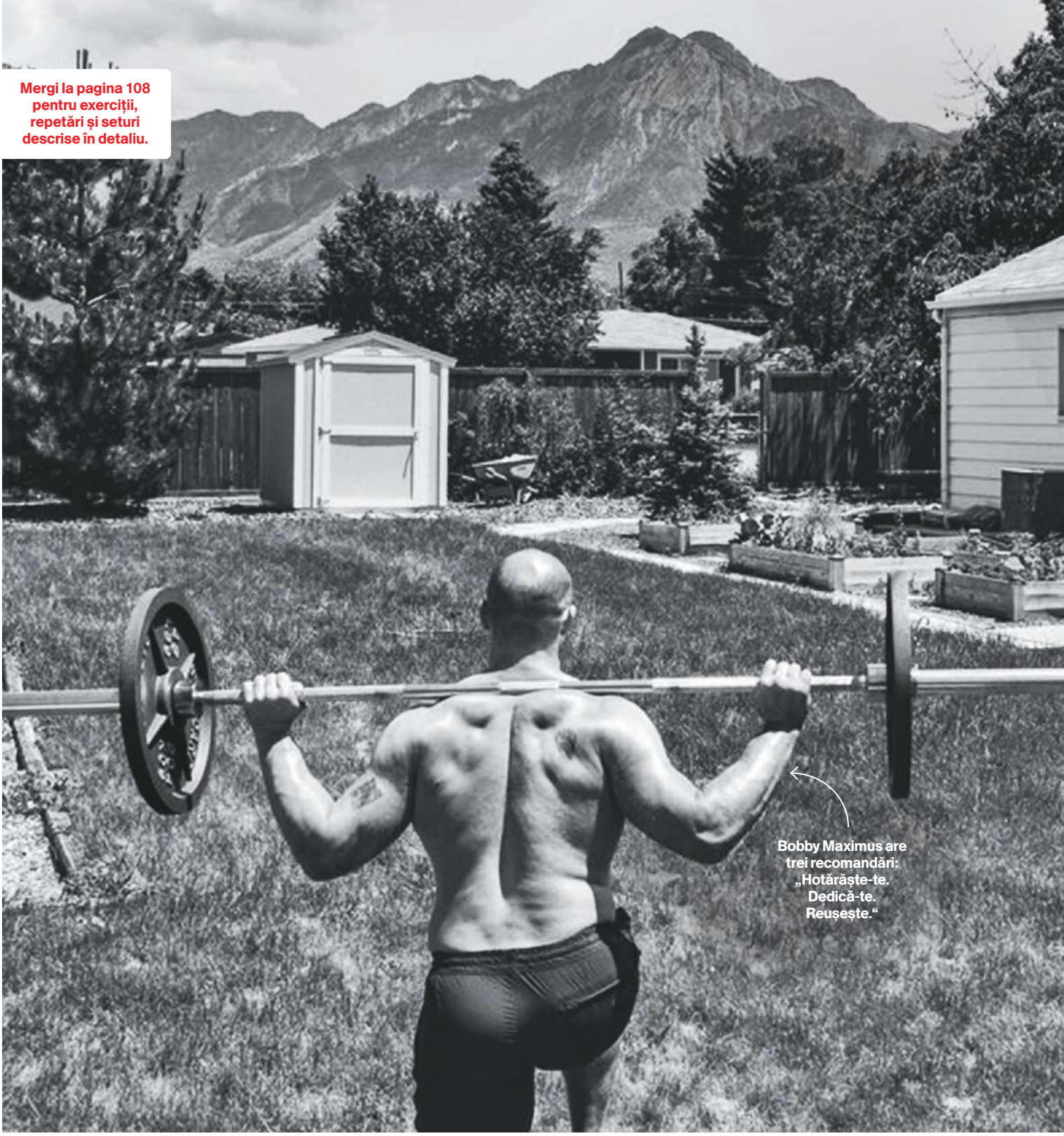
Urcă un deal

„Adaugă săptămânal un antrenament de alergare la deal și vei deveni rapid un alergător mai puternic“, spune Coogan. El îți recomandă alergarea în ritm alert pe un deal de circa 150 de metri. „Încearcă să-l urci de cinci ori în prima săptămână; crește numărul la fiecare două săptămâni. Când devine prea ușor, alege un deal mai abrupt și mai înalt.“

Aleargă cu un amic

Te vei motiva mai bine dacă ai un partener de alergare. Dacă amicii tăi nu sunt atrași de acest sport, alătură-te unui club sau caută comunități de alergători pe grupurile de pe Facebook din zona unde locuiești.

Mergi la pagina 108 pentru exerciții, repetări și seturi descrise în detaliu.



Bobby Maximus are trei recomandări: „Hotărăște-te. Dedică-te. Reușește.“

ȘASE PAȘI CĂTRE UN FIZIC DE EXCEPȚIE

Poți construi masă musculară doar dacă accepți provocările ignorate de ceilalți. Respectă cel mai bun plan în șase etape, creat de antrenorul Bobby Maximus de la Gym Jones, dacă vrei un corp de invidiat. De Michael Easter

Clădirea din Salt Lake City (Utah, SUA) era vopsită total în negru, fără indicatoare. Simțeam că pășesc într-un club underground, unul în care nu se aplică legile lui Dumnezeu și ale societății. Imediat după ce am intrat, m-a izbit un miros puternic de transpirație, sunetul strident de muzică punk și scârțâitul aparatelor de vâslit.

Opt bărbați vâsleau la ergometre într-un ritm amețitor. Pe spinările lor tatuate curgeau șiroaie de transpirație. Instructorul care îi zorea era una dintre cele mai corpolente ființe umane pe care le-am văzut vreodată. „Ce anume te face să încetinești?“, țipă el. „Mintea sau corpul?“ Bărbatul avea acea siguranță calmă de atlet profesionist și un fizic impunător asemenea celor care își câștigă banii ca luptători în cușcă. Ulterior, am aflat că obișnuia să facă asta în UFC.

Prima oară am auzit de Robert „Bobby Maximus“ MacDonald când scriam un reportaj pentru această revistă. Într-un e-mail trimis către cei mai pregătiți și inteligenți oameni din domeniul

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

fitnessului, am întrebat: care sunt cei mai fit bărbați din lume?

Fiecare a numit trei sau patru oameni, majoritatea fiind atleți profesioniști. Însă numele care apărea cel mai frecvent nu îmi era cunoscut: Bobby Maximus, director de antrenamente la centrul Gym Jones din Salt Lake City.

Acest canadian corpolent, spuneau ei, nu doar că bătea recordurile mondiale, ci îi ajuta și pe atleții profesioniști să câștige campionate, îi învăța pe soldații Forțelor Speciale americane să obțină o condiție fizică de elită și îi transforma în supereroi pe tipii obișnuiți.

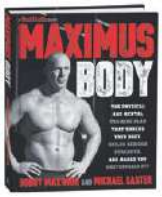
Așa că am mers la Gym Jones și m-am trezit după puțin timp într-un ergometru pe care Maximus îl programase pentru 2.000 de metri. „Încearcă să termini în șapte minute", spune el. „Dacă nu simți că vrei să renunți la jumătatea drumului, înseamnă că nu depui suficient efort. Pornește!"

Merg la sala de fitness de un deceniu. Am terminat printre primii la jumătate dintre maratoanele la care am participat și m-am antrenat la cele mai bune centre de fitness din țară. Însă nimic nu m-a pregătit pentru asta.

Pe ultimii 500 de metri, având-l alături pe Maximus care îmi amintea că oboseala este mai mult mentală decât fizică, am atins un nou nivel de intensitate. Acesta nu era un antrenament. Era o revelație.

De atunci i-am urmat metodele care m-au schimbat atât la nivel fizic, cât și mental, nu mai caut scuze și îmi înțeleg starea de oboseală. Drept rezultat, mă pot detașa de durere și pot câștiga un avantaj.

Nu sunt un tip aparte. Maximus a ajutat nenumărați oameni să-și depășească recordurile personale. Tocmai de aceea am scris împreună cartea *Maximus Body*. Pentru a te introduce în atmosferă, l-am rugat să dezvăluie elementele cele mai importante pentru a atinge nivelul maxim de fitness.



Pentru 100+ circuite și mii de sfaturi, comandă azi *Maximus Body* (*30 dolari, maximusbody.com/mh*) .

„Fii oricând dispus să pariezi pe tine", spune Maximus.

Lisa MacDonald (pagina anterioară); Bobby Maximus (ramat), Mitch Mandel/Rodale Images (carte)

Obține corpul visat

Întărește-ți trupul și rezistă până la capăt în stilul Gym Jones. De Bobby Maximus

Pasul 1: Pune-ți mintea la treabă

Oamenii cu o super condiție fizică nu fac exerciții unice, nu mănâncă superalimente și nu iau suplimente magice. Doar depun mai mult efort. Nu se dau bătuți, nu inventează scuze și nu o iau pe scurtături. Acest tip de disciplină provine de la organul localizat între urechi, nu de la mușchii de sub ele. Încearcă următoarele două exerciții care îți întăresc mintea.

Gândește pozitiv

Neîncrederea în sine influențează performanța; gândurile pozitive sunt antidotul. Dacă îți trec prin minte gânduri precum „sunt prea obosit" sau „trebuie să o iau mai ușor", înlocuiește-le cu expresii precum „mă descurc", „e ușor" sau „mă simt excelent".

Poți merge mai departe. Când eram în UFC, psihologul meu sportiv Brian Cain m-a pus să lipesc bilețele verzi în zonele frecventate cel mai des - volanul mașinii, oglinda din baie, frigiderul, suportul cu greutăți. De fiecare dată când vedeam o bulină verde, îmi spuneam un motiv pentru care voi reuși. La următoarea luptă după ce am aplicat tehnica, am câștigat un bonus important. Cumpără de la o papetărie stickere verzi, spre exemplu. De fiecare dată când vezi unul, spune-ți că vei atinge obiectivul stabilit.

Înțelege regula de 130 de ore a lui Maximus

Experiența de fitness poate părea ca o călătorie fără sfârșit. Iată o altă perspectivă: 130 de ore. Din propria experiență, doar de atât timp ai nevoie să intri în formă. Antrenează-te intens timp de oră în fiecare zi, cinci zile pe săptămână și vei ajunge acolo în șase luni.

Pasul 2: Visează măreț

Oamenii vin deseori la mine cu obiective mult prea ușoare. Limita lor maximă ar trebui să fie limita lor minimă - performanța cea mai scăzută la care se așteaptă.

Dacă un tip îmi spune că obiectivul lui e să termine un maraton, îi povestesc despre Terry Fox. În 1997, Fox a fost diagnosticat cu osteosarcom, o formă rară de cancer, iar doctorii i-au amputat un picior. Chiar și așa, Fox a dorit să alerge. A făcut turul Canadei pentru a strânge fonduri pentru cercetarea cancerului, o călătorie pe care a început-o în 1980. A alergat zilnic zeci de kilometri (cu un singur picior și o proteză). A fost nevoit să se oprească după patru maratoane și jumătate și 5.400 de kilometri parcurși. Mai vrei să alergi doar un maraton?

EȘTI ÎN FORMĂ MAXIMĂ?
Dacă poți să execuți toate aceste exerciții standard, ești cu adevărat fit.

Genuflexiune cu bara pe umeri: 2x*
Îndreptare: 2,5x
Genuflexiune cu bara la piept: 1,5x
Presa la bancă: 1x, timp de zece repetări
Ridicări turcești: 0,5x
Vâslit la ergometru, 500 m: 1:30 minute
Sprinturi la bicicleta staționară AirDyne timp de 60 de secunde: vei arde 55 de calorii
Vâslit la ergometru, 2.000 m: 7 minute
Alergare pe 2.400 m: 8:45 minute
Alergare 10K: 50 de minute
** raportat la greutatea ta corporală*

Valorile lui Maximus

- **Înălțime** 1,90 metri
- **Greutate** 115 kg
- **Grăsime corporală** 10%
- **Presa la bancă cu 100 kg** 36 de repetări
- **Genuflexiune** 540 kg
- **Îndreptare** 275 kg
- **Vâslit la ergometru pe 500 de metri** 1:16,9
- **60 de secunde pe AirDyne** 89 de calorii
- **Calorii zilnice** 8.000
- **Masa preferată pentru creștere musculară** dublu cheeseburger organic

Pasul 3: Alungă scuzele

Preston Wood, 45 de ani, are 1,68 metri și 72 de kilograme. Lucrează aproximativ 60 de ore pe săptămână și călătorește cel puțin o săptămână pe lună. Are o nevastă și o familie care sunt adevăratele lui priorități și locuiește la 45 de minute distanță de sala noastră de fitness, o călătorie dus-întors de 90 de minute.

În ciuda acestor obstacole, Wood poate să atingă toate standardele de fitness menționate în textul „Ești în formă maximă?“, o realizare cu adevărat incredibilă pentru oricine. Tocmai de aceea, îl folosesc drept exemplu când aud scuze jenante. Când cineva îmi spune că nu-și poate atinge obiectivele din cauza unei limitări, eu le răspund: „Ei bine, Preston a reușit. Tu de ce nu poți?“

REALIZEAZĂ UN AUDIT AL TIMPULUI

„Nu am timp“ este cea mai frecventă scuză pe care o aud. Le răspund cu renumitul meu audit al timpului: scrie mare pe o tablă 168 – numărul de ore dintr-o săptămână. Apoi împarte-l după schema de mai jos.

Estimează numărul de ore petrecute per săptămână pentru fiecare activitate. Nu trebuie să notezi cu exactitate. Dar nici să exagerezi.

Muncă:_____ ore
Somn: _____ ore
Mese: _____ ore
Naveta: _____ ore
Timp în familie: _____ ore
Comisioane: _____ ore
Treburi casnice: _____ ore
Total: _____ ore

168 – (totalul tău) = ore săptămânale pe care le dedici antrenamentului

DESENEAZĂ UN TABEL DE EVIDENȚĂ

A doua cea mai frecventă scuză: „Nu am echipament.“ Antrenez numeroși soldați din Forțele Speciale americane, bărbați care sunt trimiși adesea în deplasare în zone unde întâlnesc aceleași limitări. Soluția: registrul de evidență.

Desenează un tabel cu 10 coloane și 10 rânduri. Alege un exercițiu cu greutatea corpului – flotare, genuflexiune, fandare – și fă câteva repetări. Notează într-o căsuță numărul de repetări. Ține-te de exerciții pe tot parcursul zilei, până ai completat tabelul. Chiar dacă faci doar trei repetări de fiecare dată, vor fi 300 până la finalul zilei.

CELE MAI BUNE TREI ANTRENAMENTE CARDIO PENTRU HALTEROFILI

- **Banda de alergare**
  Aleargă timp de opt minute. Apoi fă pauză două minute în timp ce setezi banda la înclinația cea mai abruptă – 15 grade ar fi ideal. Acum aleargă cât de repede poți, în siguranță, timp de 45 de secunde. Sari cu picioarele pe șinele laterale ale benzii și odihnește-te timp de 30 de secunde. Aceasta este o rundă; încearcă să faci șase.
- **Testul celui mai bun final**
  Vâslește la ergometru încontinuu timp de 60 de minute, încercând să acoperi o distanță cât mai mare. Dacă poți face 15.400 de metri, ești o bestie.
- **Recuperarea perfectă**
  În zilele când nu ridici greutăți, efectuează 30-60 de minute de vâslit pe ergometru, alergare ori bicicletă, toate la intensitate scăzută.

Pasul 4: Fii bun la toate

Prea multe persoane urmăresc un singur aspect al fitnessului în detrimentul celorlalte. Halterofilii nu fac exerciții cardio, deoarece le pot limita creșterile, în timp ce alergătorii nu ridică, deoarece se tem că un surplus de masă musculară le-ar încetini ritmul. Acele îngrijorări ar putea fi reale, însă doar în cazul sportivilor de elită. Cei mai mulți dintre noi pot și ar trebui să atingă niveluri înalte de fitness în domenii multiple.

Să-l luăm drept exemplu pe Paul Timmons, un proprietar de sală în vârstă de 48 de ani, din Rehoboth Beach, Delaware. Timmons este exemplul perfect a ceea ce se întâmplă când variem antrenamentul. Nu are un aspect fizic ieșit din comun și nu te-ai simți intimidat dacă ai da nas în nas cu el pe stradă. Mai mult, dacă ar trebui să ghicești cum își câștigă Timmons existența, ai spune cel mai probabil că este profesor de matematică sau contabil. Tocmai de aceea majoritatea rămân șocați când le spun că Timmons este unul dintre cei mai fit antrenori de la Gym Jones. El a cucerit un record național la ridicat greutăți în statul Delaware, a terminat trei triatloane Ironman în Kona (cel mai bun timp scos a fost 11 ore) și a fost cel mai bun american, la categoria sa de vârstă, în cadrul probei de 2.000 de metri la Campionatele Mondiale la canotaj pe ergometru.

Dacă ești un împătimit al antrenamentului de anduranță, verifică programul de forță de la pagina 108. Dacă îți place mai mult să ridici greutăți, include în antrenamentul tău clasic și cele trei rutine de exerciții cardio de mai sus.

„Nu este tracțiune până când bara nu atinge pieptul.“

Lisa MacDonald

Maximele lui Maximus

„Uneori dai, alteori primești.“ „Ia o pauză doar atunci când e bine-meritată.“ „Alege calea corectă, nu cea ușoară.“

Pasul 5: Obține câștiguri zilnice

În timpul unui antrenament solicitant, creierul îți ține corpul pe loc. Pentru a depăși aceste limite autoimpuse, este nevoie să înțelegi diferența dintre a face exerciții și a te antrena. Pe Matt l-am cunoscut în urmă cu un an și jumătate. Nu era un începător, mergea la sală de patru-cinci ori pe săptămână, lucra cu antrenori și era într-o condiție fizică bună. Însă Matt doar făcea exerciții. Eu i-am arătat cum să se antreneze.

Am creat împreună un plan cu obiective majore de fitness, pe care el le credea imposibile. Însă și-a schimbat mentalitatea: s-a concentrat pe obținerea unor performanțe zilnice tot mai bune și a continuat, indiferent de durere.

În doar câteva săptămâni, Matt a arătat îmbunătățiri. După luni de zile, există o schimbare fizică semnificativă. Acest program i-a permis să atingă acele obiective de performanță aparent imposibile și să dobândească mai multă putere decât credea că e posibil.

Această abordare elementară funcționează din trei motive. În primul rând, te forțează să te antrenezi - adică, să păstrezi în minte obiective de performanță specifice. În al doilea rând, permite o îmbunătățire constantă, care construiește condiție fizică și rezistență psihică. În al treilea rând, și probabil cel mai important, te ajută să elimini obstacole mentale și te învață ce înseamnă să muncești din greu.

În timp, pe măsură ce se adună micile îmbunătățiri, vei înțelege cum se simte efortul intens și îți vei găsi adevăratele limite.

Pasul 6: Transpiră cu pași mici

În teorie, dacă te antrenezi prea intens și prea des, îți distrugi corpul. Fenomenul se numește supraantrenament. Mușchii pot fi distruși (rupți) în cazuri extreme, însă adevărul e că nu există acest supraantrenament; totuși, există riscul să nu te recuperezi total.

În 2012 și 2013 am antrenat Hack's Pack, o echipă de șase membri care a concurat la Jocurile CrossFit, edițiile pe echipă. Ei se antrenau 15-20 de ore pe săptămână - alergare, sprinturi, vâslit pe ergometru, ridicări de greutăți -, mereu la capacitate maximă. Și n-au suferit niciodată de supraantrenament. Iar asta pentru că am insistat să înțeleagă un lucru: antrenarea corpului este doar jumătate din luptă.

Antrenamentele îți rup mușchii și pun presiune pe organism. Condiția fizică se îmbunătățește în afara sălii, când corpul se repară singur. O recuperare eficientă îți permite să te antrenezi mai des și să-ți îmbunătățești forma mult mai repede.

Atleții din Hack's Pack au respectat aceste patru strategii și au fost răsplătiți înzecit: echipa a câștigat doi ani la rând la Jocurile CrossFit.

1. Dormi mai mult

Somnul neodihnitor te secătuiește de puteri, te expune la accidentări și îți afectează metabolismul. Când lucrez cu oameni care trebuie să crească rapid în masă musculară, le cer să doarmă cel puțin nouă ore. Iată două căi ușoare care te ajută în acest sens: pune în dormitor draperii opace și închide și ascunde toate dispozitivele electronice cu o oră înainte de culcare.

2. Gestionează-ți stresul

Stresul cotidian afectează vindecarea, iar corpul tău nu are resursele necesare pentru a se recupera în urma presiunii provocate și de activitatea cotidiană, și de antrenamente. Nu există o soluție universală eficientă pentru a elimina stresul cotidian. Preston Wood meditează timp de 20 de minute pe zi. Un prieten construiește seturi Lego împreună cu copiii lui. Fă zilnic o activitate care te ajută să te relaxezi.

3. Mergi pe jos

În urmă cu câțiva ani, am descoperit brusc că pot ridica greutăți mai mari și pot alerga mai rapid. Ce s-a schimbat? Adoptasem un cățel și îl scoteam la plimbare 30-60 de minute pe zi. O plimbare zilnică crește circulația sangvină, care te ajută la recuperarea după antrenamentele dure. De asemenea, este o modalitate simplă de a arde câteva calorii în plus.

4. Întinde-ți mușchii

Viața și exercițiile complotează pentru a-ți îngusta unii mușchii mai mult decât alții. O masă musculară „rigidă“ crește riscul de accidentare. Clienții mei efectuează exerciții cu buretele din spumă și exerciții de mobilitate pe zone-țintă înainte de antrenamente, pentru cel puțin zece minute. Eu folosesc accesoriul timp de 20 de minute în fiecare seară, la fel și soția mea, în timp ce ne uităm la *Game of Thrones*.

„Sunt șapte zile într-o săptămână. «Într-o zi» nu se află printre ele.“

De la stânga, în sensul acelor de ceasornic: Bobby Maximus, Lisa Boshard, Bobby Maximus

TICKETS AVAILABLE ON WWW.UNTOLD.COM

3 - 6 Aug. 2017 • Cluj • Transylvania • Romania
www.untold.com

CURS DE GĂTIT

ARTA OMLETEI MPĂTURITE

Pentru a sparge codul omletei, trebuie în primul rând să spargi ouă. Multe ouă. Așa că, am tot spart până când am nimerit rețeta perfectă.

Rodale Test Kitchen

Am preparat numeroase omlete până când am descoperit-o pe cea care ne-a dat pe spate.

Orice bărbat crede că e în stare să prepare o omletă genială. Noi, cei de la Rodale Test Kitchen, credeam la fel. În fiecare zi, facem experimente gastronomice pentru reviste ca Men's Health, Women's Health și Runner's World. Dar, în timp ce reflectam la toate omletele le experiment (ușoare, grase, pufoase, elastice, care ne au schimbat viața, care ne au frânt inima), am început să ne întrebăm: de ce este atât de greu să stăpânești arta omletei perfecte?

În căutarea noastră după un răspuns, am început cu o mențiune: omleta franțuzească, moale, nu este pentru noi. Preferăm omleta americană, consistentă groasă, dar pufoasă, umplută și împăturită, puțin arsă pe fund. Dar, pentru a obține această omletă perfectă, trebuie respectate niște reguli importante, așa cum chiar noi am descoperit, după mai multe încercări. ▸

Adaptare de Oana Popa.

FOTOGRAFII DE TED CAVANAUGH

1 Folosește ustensilele potrivite

Tigăile grele, nonaderente, sunt cele mai potrivite pentru omlete, datorită compoziției lor stratificate - oțel inoxidabil, aluminiu și cupru. Oțelul inoxidabil se încălzește mai greu, dar își menține bine temperatura, în timp ce aluminiul și cuprul se încălzesc mai ușor. Combinația de trei metale creează o suprafață care se încălzește repede, uniform și complet.

O tigaie subțire tinde să se încălzească neuniform, crescând riscul unei omlete necoapte sau prea coapte. Pentru omleta din trei ouă, o tigaie de 25 de centimetri e cea mai potrivită. Noi recomandăm tigaia nonaderentă. Dacă o folosești intens și nu te ocupi să o întreții, stratul nonaderent oferă protecție suplimentară. În plus, suprafețele nonaderente actuale nu sunt periculoase la temperaturi obișnuite.

2 Bate ouăle, lasă-le să se odihnească

Am încercat să adăugăm lapte, apă și smântână, dar omletele cu lichide încorporate au ieșit plate. Aerul, nu lichidele, face ouăle pufoase și ușoare. Bătutul ouălor e secretul.

Folosește un tel sau o furculiță și bate ouăle cu puțină sare și piper, până când la suprafață apar bule de aer, iar albușul și gălbenușul s-au omogenizat complet. Apoi, lasă ouăle să se odihnească. Am furat sfatul acesta din *The Food Lab* de J. Kenji Lopez-Alt.

În cadrul experimentelor noastre, am prăjit ouă care fuseseră lăsate să se odihnească între 8 și 17 minute. Omletele din ouă care se odihniseră mai puțin au ieșit mai plate dar mai cremoase, celelalte au ieșit cu aproape o jumătate de centimetru mai groase. Sarea împiedică proteinele din ouă să se solidifice prea mult. Rezultatul este o omletă mai fină și mai aerată.

Acesta este un ou mare. Albușul are 17 calorii și aproape 4 grame de proteine. Acestea fiind zise...

... gălbenușul are 55 de calorii, aproape 3 grame de proteine și mult mai mult fier și calciu.

3 Alege umplutura ta preferată

Folosește timpul de odihnă al ouălor pentru a căli celelalte ingrediente; astfel, vei preîncălzi tigaia pentru ouă. Dacă nu ai ales varianta cu brânză, folosește umpluturi care se gătesc ușor și limitează ingredientele la o cană. O cantitate mai mare va determina umplutura să dea pe afară. Pentru preparare rapidă, taie ingredientele mărunt. Noi am testat următoarele combinații. Toate sunt incredibile.

OCCIDENTALĂ
Ceapă, usturoi, ardei gras roșu și verde, brânză cheddar iute

GRECEASCĂ
Baby spanac, usturoi, roșii cherry înjumătățite, brânză feta fărâmițată

ITALIANĂ
Broccoli, cârnat italian, parmezan

DE GRĂDINĂ
Broccoli, roșie, ciuperci, ardei gras verde, ceapă, brânză de capră

MARINĂ
Homar, roșie, baby spanac, șvaițer

MEXICANĂ
Chorizo, ceapă, ardei chipotle în sos Adobo, brânză Monterey Jack

Notă: Pentru cel mai bun raport ou-brânză, folosește ¼ cană.

4 Prăjește omleta

Pune grăsime în tigaie. Noi preferăm uleiul de măsline. Două linguriță sunt suficiente pentru a unge tigaia. Lasă uleiul să se încingă un minut, la foc mediu. Adaugă ouăle, apoi pune capacul pentru a conserva căldura.

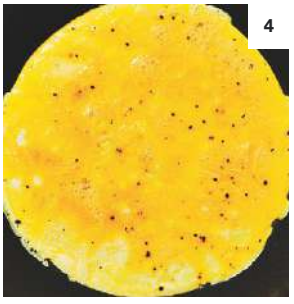
Testele arată că trebuie scos capacul după două minute și jumătate. Ouăle vor avea un aspect umed, dar închegat - suprafața va fi lucioasă, nu lichidă. E nevoie de mai mult timp? Pune capacul încă 30 de secunde. Apoi, adaugă umplutura și brânza; folosește o spatulă pentru a împături omleta.

Aranjament mâncare: Jamie Kimm, aranjament decor: Jojo Li/Hello Artists; Pictograme de Michael Brandon Myers

1

2

3


4

6

CEA MAI BUNĂ OMLETĂ

3 ouă mari
¼ linguriță sare
⅛ linguriță piper negru
3 linguriță ulei de măsline
1 cană legume tocate
¼ cană brânză (opțional)

VALORI NUTRIȚIONALE: 375 de calorii, 20 g proteine, 8,g carbohidrați, 28 g grăsimi

1. Într-un bol mediu, bate bine ouăle, sarea și piperul, cu telul sau furculița, până se omogenizează complet. Lasă-le să se odihnească circa 15 minute.

2. Într-o tigaie grea, nonaderentă, de 25 cm, încinge o linguriță de ulei, la foc mediu. Prăjește legumele până se înmoaie, cinci-opt minute. Transferă-le apoi într-un castron și ține-le la căldură.

3. Șterge tigaia. Adaugă două linguriță de ulei și încinge-l la foc mediu, un minut. Asigură-te că uleiul acoperă tot fundul tigăii.

4. Adaugă ouăle și pune capacul. Peste două minute și jumătate, verifică. Dacă ouăle par închegate, treci la pasul 6. Dacă sunt încă moi, ia în considerare pasul 5.

5. Pune capacul înapoi, așteaptă 30 de secunde, apoi verifică din nou aspectul ouălor. Repetă până când au consistența dorită.

6. Adaugă umplutura pe jumătate din omletă. Cu o spatulă de silicon, desprinde marginile omletei și învelește umplutura cu cealaltă jumătate. Folosește spatula pentru a împinge ușor omleta pe farfurie. *Vei obține o porție.*

Povestea din spatele rețetei

11 durata totală a testelor

108 numărul de ouă folosite

292°C temperatura ideală din tigaie (măsurată cu ajutorul unui termometru cu infraroșii)

292 numărul record de bătăi (ale ouălor) pe minut: Juli Roberts, în bucătăria pentru teste

Ceai de ghimbir cel mai bun tratament pentru indigestie

Ilustrații de Alexandra Compain-Tissier

Mâncarea te ajută

Am întrebat experți în nutriție cum să te aperi când viața o ia razna. De Katie Morell

La 88 de ani, Bruce Ames, doctor în nutriție, cunoaște ingredientele longevității. Unul din cei mai prolifici experți nutriționiști în viață, Ames este cercetător senior la un spital din San Francisco Bay Area și autorul a peste 550 de lucrări științifice. Îl găsim sorbind espresso într-un birou plin de dosare ordonate pe culori, în timp ce ne face rezumatul câtorva zeci de ani de cercetări.

„Ființele umane au nevoie de circa 30 de vitamine și minerale în dietă", spune el. „Majoritatea dintre noi avem carențe serioase de vitamine și minerale și de aceea îmbătrânim prematur." E adevărat că este greu să mănânci sănătos, în ziua de azi. Iată cum procedează experții în nutriție.

PROVOCARE: ACTIVITĂȚILE EXTRACURRICULARE ALE COPIILOR TĂI ÎȚI GUVERNEAZĂ VIAȚA.

SOLUȚIA: Burrito la farfurie

EXPERTUL: Jennifer Brunelli, nutriționistul echipei de fotbal american Carolina Panthers și proprietar Sports RDpro

▶ „Am doi copii sub trei ani și două slujbe. Am învățat rapid să mă bazez pe feluri de mâncare la îndemână. Acestea conțin carbohidrați complecși, legume, carne slabă și grăsimi sănătoase. În weekend, când am mai mult timp liber, pregătesc toate ingredientele și le pun în pungi, la frigider, pentru mesele din timpul săptămânii. În doar trei minute, pot prepara o masă ca într-un restaurant mexican, doar că e mai ieftină și mai sănătoasă."

REȚETA LUI BRUNELLI DE BURRITO LA FARFURIE

- **1** lingură de ulei de măsline
- **2** căței de usturoi, tocați
- **2** mâini de legume tocate, de exemplu ceapă, ardei gras și/sau dovlecel
- **1** mână de carne slabă, preparată, tocată și condimentată (somon, pui)
- **1** pungă de orez brun prefiert
- **1** lingură de guacamole

Într-o tigaie mare, la foc mediu, încinge uleiul, adaugând usturoi și legume. Prăjește-le până se înmoaie, trei minute. Adaugă carnea și încălzește-o. Prepară orezul, pune-l în farfurii și adaugă mixul de legume, carne și guacamole. *Vei obține două porții.*

Adaptare de Oana Popa.

ILUSTRAȚII DE GUY SHIELD

PROVOCARE: O ACCIDENTARE TE-A SCOS PE BANCA DE REZERVE (SAU PE CANAPEA).

SOLUȚIA: O dietă antiinflamatoare

EXPERTUL: Brian St. Pierre, director de nutriție pentru performanță, Precision Nutrition, Toronto

▶ „Acum câțiva ani, mi-am fracturat glezna în timp ce jucam rugby și mi-am dat seama că o alimentație adecvată mă va ajuta să lupt împotriva inflamației asociate procesului de vindecare. Consumul de alimente bogate în grăsimi și carbohidrați crește inflamația. Așa că m-am axat pe grăsimi cu proprietăți antiinflamatorii, precum cele din nuci sau avocado, și pe alimente bogate în nutrimente, ca ananasul. De asemenea, am mâncat câte șase-opt porții cât palma de proteine (de exemplu, somon) zilnic, pentru a ajunge la saturație și a preveni mâncatul în exces. La o săptămână după accidentare, mi-am dublat aportul de multivitamine și untură de pește și am luat curcumină (substanța activă din turmeric) și vitamina D, timp de patru săptămâni. Desigur, cerusem acordul medicului."

SHAKE-UL PENTRU RECUPERARE AL LUI ST. PIERRE

- **250** ml lapte
- **2** măsuri pudră de proteine din zer
- **2** pumni de baby spanac
- **1** mână de ananas
- **1** mână de afine congelate
- **1/2** linguriță de semințe de chia
- **1/2** linguriță de fulgi de nucă de cocos

PROVOCARE: CĂLĂTOREȘTI MULT ȘI NU AI ACCES LA MÂNCARE SĂNĂTOASĂ.

SOLUȚIA: Terci de ovăz și pudră proteică

EXPERTUL: Jim White, nutriționist și fondator Jim White Fitness & Nutrition Studios, Virginia Beach

▶ „Călătoresc de mai multe ori pe lună, dar sar peste micul dejun tip bufet, plin de carbohidrați goi. Îmi iau la mine terci de ovăz instant și pungi de pudră proteică. Folosesc apă fierbinte de la aparatul de cafea pentru a prepara terciul de ovăz, pe care îl amestec cu pudra proteică, pentru un mic-dejun bogat în fibre și proteine sățioase. Iau cu mine și conserve de ton, orez brun care se prepară rapid la microunde, fâșii de carne uscată (jerky) și batoane proteice. Acestea sunt gustările mele, în pauzele din timpul conferințelor."

PROVOCARE: TE ANTRENEZI INTENS, DAR NU POȚI SUPORTA SUPLIMENTELE DE FITNESS.

SOLUȚIA: Două căni de sos de mere, rece

EXPERTUL: Douglas Paddon-Jones, doctor în nutriție, Universitatea din Texas

▶ „Acum câțiva ani, eu și un prieten ne antrenam pentru o competiție Ironman. Atât antrenorul, cât și nutriționistul cu care lucram ne-au recomandat să mâncăm sos de mere, înaintea antrenamentelor de dimineață. Așa că am început să mănânc câte o cană, două de sos de mere rece și mi-am dat seama că e aur curat. Are un gust pur, răcoritor. Nu cade greu la stomac și nu-ți crește glicemia prea tare. Acum, îl cumpăr la borcan mare. Înainte de fiecare antrenament, îmi beau cafeaua și mănânc sos de mere."

Mike Roussell

@mikeroussell

Nutriționistul atotștiitor

Întrebare: Din câte am auzit, consumul de carne roșie determină inflamație. E adevărat?

Răspuns: Nu, carnea roșie nu sporește inflamația. Am făcut un studiu clinic despre asta, la Universitatea Penn State. Am analizat patru diete cu conținut variabil de carne roșie slabă și nu am descoperit diferențe între markerii inflamatori, la oamenii care mâncau mai multă sau mai puțină. Poți consuma proteinele care îți plac, în cantități rezonabile (una-două porții cât palma), umple farfuria cu legume și ești pe drumul cel bun spre o dietă antiinflamatoare.

Arhiva personală (Mike Roussell)

INSIDER EVENTS & PROMO

DIESEL • MERCEDES • SUPERFIT

ALEGE PIESE DE CALITATE

Noua colecție Diesel conține piese pe cât de îndrăznețe, pe atât de clasice. Aceste bijuterii unice sunt un must-have al acestui sezon în materie de bijuterii pentru bărbați și arată exact motivele pentru care este recunoscut acest brand: stilul rebel și detaliile impresionante. Când vorbim de bijuterii pentru bărbați, cel mai important lucru care trebuie luat în calcul este evitarea unui look cheap. Rămâi la culori neutre, design și textură clasice, pentru că acestea nu se demodează niciodată. Investește în piese de calitate, așa cum sunt bijuteriile Diesel, care îți reflectă personalitatea și te ajută să impresionezi prin fiecare ținută.

bb-shop.ro

PASIUNE PENTRU PERFORMANȚĂ

Mercedes-Benz România susține expediția timișoreanului Horia Colibășanu pentru cucerirea vârfului Everest fără a folosi oxigen suplimentar și fără ajutorul șerpașilor. Horia Colibășanu este cel mai performant alpinist din istoria României, având în prezent în palmares ascensiuni de succes pe șapte dintre cele 14 vârfuri montane de peste 8.000 de metri din lume.

mercedes-benz.ro

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI REZULTATELE

Ne dorim cu toții să atingem performanța, iar cunoașterea parametrilor fiziologici te ajută să-ți atingi obiectivele rapid și eficient.
Vino la noul Centru de nutriție Superfit, pentru a-ți testa și a-ți îmbunătăți performanțele.

Avem o gamă largă de servicii:

- Adipometrie cu ultrasunete – analiza aprofundată a compoziției corporale
- Testare cardiometabolică – analiza complexă a metabolismului (cu determinarea VO2max)
- Analiza optică computerizată a posturii, mersului și alergării
- Nutriție sportivă
- Psihologie sportivă

Str. Calea Moșilor nr. 59 | Telefon: 0722.616.785 | www.superfit.ro

SUPERFIT®

TE SIMȚI RĂU? IATĂ DE CE

Simptomele alergiilor se manifestă sub multe forme, chiar și unele de care nu știai. De Richard Laliberte

Dureri de cap, mâncărime în zona ochilor, secreții nazale? Sigur, e vina alergiilor. Trebuie să știi însă că reacțiile alergice pot sta în spatele altor simptome care-ți fac viața un chin. „Mereu întâlnesc oameni care nu știu că simptomele lor sunt asociate cu o alergie“, spune dr. Janna Tuck de la Colegiul American pentru Alergii, Astm și Imunologie.

Bărbații, în special, tind să nu ia în considerare alergiile ca potențială sursă a problemelor lor - prin urmare, cauza simptomelor va rămâne netratată ani la rând.

Din nefericire, creșterea dramatică a cantității de polen, cauzată de schimbările climatice (o creștere de 42%, din 1994 până în 2010, spun cercetătorii de la Rutgers), înseamnă că suferința ta va fi mai intensă și va dura mai mult ca până acum.

Iată, în continuare, opt probleme ce pot fi rezolvate ușor, cu remedii simple și adecvate. ▸

Adaptare de Oana Popa.

FOTOGRAFII DE LEVI BROWN

Senzație de mâncărime în urechi, gură sau gât

La început, poți trece cu vederea senzația de mâncărime, însă, involuntar, vei avea tendința să scarpini cu limba palatul moale din cavitatea bucală, scoțând un plescăit specific. „Sunetul îi va enerva pe cei din jur“, avertizează dr. Tuck.

▶ **DE CE E VORBA DE O ALERGIE**

Dacă ești alergic la proteine din polenul unor plante ca mesteacănul sau ambrozia, poți avea reacții alergice la proteine similare din conținutul unor alimente. (Pentru o listă de la A la Z a alimentelor cu potențial alergen, accesează aaaai.org și caută după „sindromul alergiei orale“.) Din cauza acestei forme ușoare de alergie alimentară, gâtul și nasul sunt iritate în contact cu alergenii cu reacție încrucișată. Alergia de contact poate exacerba și simptomele obișnuite ale alergiilor de sezon, cum ar fi strănutul.

▶ **PLANUL TĂU**

Notează-ți când apare senzația de mâncărime, pentru a determina dacă anumite alimente sunt cauza acestei reacții alergice, și evită să le consumi crude. Nu trebuie să renunți complet la ele, prepararea termică distruge proteinele alergene. Dacă îți plac merele, le poți consuma coapte sau sub formă de sos. Câteodată, poți preveni mâncărimea dacă renunți la coajă, unde se concentrează alergenii.

Oboseală

Te simți extenuat pe tot parcursul zilei, deși programul tău de somn nu s-a schimbat.

▶ **DE CE E VORBA DE O ALERGIE**

Alergiile îți determină organismul să elibereze substanțe chimice cauzatoare de inflamații. Acesta e unul dintre motivele pentru care te simți obosit. În plus, aceste substanțe inflamatorii cresc și producția de mucus, cauzând congestie, care îți poate afecta respirația și somnul. „Este ca și cum ai suferi de apnee obstructivă de somn“, spune dr. Andrew Murphy, alergolog și imunolog din West Chester, Pennsylvania.

▶ **PLANUL TĂU**

Folosește un spray nazal cu corticosteroizi. Acesta acționează local și poate trata inflamația mai bine decât un antihistaminic. Dacă iei un antihistaminic, alege un medicament de a doua generație, fără efect sedativ. Medicamentele antihistaminice de primă generație, de exemplu Clorfeniramina, pot cauza senzație de oboseală diurnă, chiar dacă sunt administrate seara. „Aceste medicamente de primă generație au un efect secundar de mahmureală persistentă“, avertizează dr. Murphy. „Crezi că te vei simți bine în ziua următoare, dar testele neurocognitive arată că creierul tău nu funcționează la capacitate maximă.“

Sângerare nazală

Inflamația cauzată de alergie, utilizarea medicamentelor antialergice (decongestionante, spray-uri nazale cu steroizi, antihistaminice) și strănutul repetat pot duce câteodată la secreții nazale cu sânge sau sângerări nazale.

▶ **DE CE E VORBA DE O ALERGIE**

Inflamația, strănutul și suflatul nasului irită mucoasa nazală, iar medicamentele o usucă, cauzând rupturi la nivelul țesutului din nări și expunerea vaselor de sânge. Nu te scobi în nas. „Pentru a ameliora senzația de disconfort, oamenii se scobesc în nas cu degetele, afectând și mai tare mucoasa uscată“, avertizează dr. Beth Corn, profesor la Școala de Medicină Icahn, din cadrul Spitalului Mount Sinai din New York.

▶ **PLANUL TĂU**

Presează-ți nara timp de 20 de minute, aplecând capul în față. Pentru o soluție pe termen lung, întreabă medicul despre spray-urile nazale cu steroizi. Efectul lor antiinflamator poate preveni sângerările nazale, deși steroizii pot cauza sângerări în unele cazuri. Mai poți încerca să îți menții mucoasa nazală umedă aplicând seara un gel nazal cu ser fiziologic. În cazuri extreme, sângerările nazale pot fi semnul unei afecțiuni, așa că, dacă durează mai mult de 20 de minute, mergi de urgență la medic.

Pierderea simțului gustativ, olfactiv sau a auzului

Ai ignorat congestia nazală timp de două-trei zile și acum observi că auzi înfundat sau nu poți simți mirosurile și nici gustul mâncării.

▶ **DE CE E VORBA DE O ALERGIE**

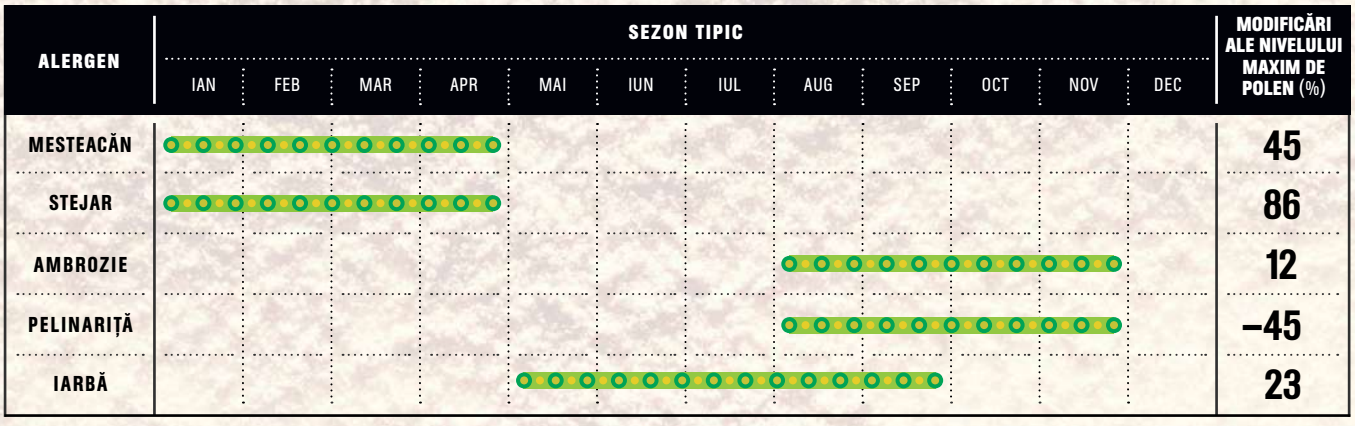
Congestia poate pune presiune pe urechea medie sau poate cauza acumulări de lichid. Urechea medie comunică cu faringele, iar acumularea de lichid îngreunează transmiterea sunetului de către timpan. În același timp, inflamația nazală și acumularea de mucus pot bloca senzorii olfactivi din nas, afectându-ți simțul mirosului. Sau poți avea polipi - excrescențe moi cauzate de inflamația cronică.

▶ **PLANUL TĂU**

Tratează-ți alergia cu un spray nazal cu steroizi sau un antihistaminic. Încearcă și un decongestionant pentru ameliorarea senzației de nas înfundat (nu folosi decongestionante dacă ai tensiune ridicată). Nu folosi un decongestionant nazal mai mult de două zile, altfel riști ca simptomele să revină. Medicul îți poate prescrie administrarea de steroizi (prednison, de exemplu) pe cale orală pentru a micșora polipii, însă aceștia trebuie extirpați chirurgical, în unele cazuri.

Schimbările climatice cresc producția de polen

Iată cât de mult a crescut producția de polen, din anii 1990 și până în prezent, potrivit cercetărilor efectuate de Universitatea Rutgers. Acest calendar util îți arată perioadele când alergenii din aer sunt la cote maxime.



Aranjament decor: Angela Campos/Bernstein & Andriulli

Pleoape umflate

Ești umflat la față, în special în zona ochilor. Se pot observa umflături sub piele, în jurul buzelor.

▶ **DE CE E VORBA DE O ALERGIE**

O reacție inflamatorie cauzată de histaminice crește fluxul sangvin, iar lichidul în exces poate da aspectul de piele umflată. Inflamația determină și umflarea foselor nazale. „Ai țesut erectil în nas", spune dr. Tuck. Apoi, inflamația și congestia obstrucționează circulația, astfel încât sângele se adună în pleoape.

▶ **PLANUL TĂU**

Iată un remediu nu foarte avansat tehnologic, dar eficient: compresa rece. Înmoaie un prosop în apă rece și ține-l deasupra ochilor închiși timp de 20 de minute, pentru a ajuta la vasoconstricție. Trebuie să faci asta stând în picioare, nu culcat, astfel încât gravitația să determine drenarea lichidului strâns în jurul ochilor. Pentru a trata alergia aflată la baza acestor simptome, ai mai multe opțiuni: spray-uri nazale cu steroizi sau picături oftalmice antihistaminice, care se eliberează fără rețetă (vezi coloana din dreapta), ce blochează receptorii de histamină de la nivelul ochilor și pot avea efecte benefice și pentru pleoape.

Sinusuri sensibile

Ai impresia că te doare capul, însă, de fapt, simți presiune sau congestie în interiorul nasului.

▶ **DE CE E VORBA DE O ALERGIE**

Presiunea dată de congestie cauzează disconfort care poate fi perceput ca sensibilitate. Dacă ai migrene din cauza alergiilor, congestia poate înrăutăți o durere de cap existentă sau aceasta poate deveni mai intensă la nivelul sinusurilor.

▶ **PLANUL TĂU**

Folosește un spray nazal cu steroizi pentru a reduce inflamația, dar e bine să iei și antihistaminice pe cale orală, deoarece își vor face efectul în timp ce aștepți steroizii să acționeze (circa o săptămână). „Acționează diferit, așa că pot fi administrate împreună", te sfătuiește dr. Murphy. Pentru a elimina secrețiile și congestia, folosește un spray cu apă de mare sau un dispozitiv medical pentru curățarea sinusurilor. Dacă durerea persistă, mergi la doctor să verifici dacă nu ai o infecție la nivelul sinusurilor sau deviație de sept.

Dureri de stomac

Te doare stomacul sau ai frecvent senzația de vomă sau de reflux (în special dimineața), iar medicamentele împotriva refluxului gastroesofagian nu funcționează.

▶ **DE CE E VORBA DE O ALERGIE**

Înghiți aproximativ un litru de secreții pe zi. Dacă adaugi spray-urile nazale, înghiți mai mult, cât să-ți dea dureri de stomac. Unele persoane vomită pentru a elimina excesul de mucus. Diminețile pot fi problematice, pentru că respirația din timpul nopții îngroașă secrețiile, făcându-le mai greu de eliminat. Sau e posibil să suferi de esofagită eozinofilică, o reacție la alimente sau alergeni care inflamează esofagul, cauzând dureri ale abdomenului superior.

▶ **PLANUL TĂU**

Spray-urile nazale cu steroizi sau antihistaminicele pot reduce reacția alergică, astfel vei produce mai puține secreții. O altă variantă sunt spray-urile nazale cu apă de mare. Produsele pe bază de apă de mare, fără conținut medicamentos, ajută la subțierea mucusului, iar acesta va fi mai ușor de eliminat. Dacă ai nevoie de ajutor în plus, decongestionantele orale oferă alinare pe termen scurt.

Dinți sensibili

Simți disconfort la nivelul molarilor superiori - poate fi o durere, o senzație de pulsație sau sensibilitate la rece - deși aveai dinții sănătoși la ultimul control.

▶ **DE CE E VORBA DE O ALERGIE**

Congestia la nivelul sinusurilor maxilare, aflate chiar deasupra dinților superiori, poate exercita presiune pe rădăcinile nervoase ale molarilor.

▶ **PLANUL TĂU**

Spray-urile nazale antiinflamatoare, pe bază de steroizi, ar trebui să aline durerea de dinți, deoarece înlătură presiunea sinusală cauzată de alergie - dacă acesta este motivul sensibilității tale dentare. Cauza poate fi alta. „Cavitatea nazală inflamată este un mediu propice pentru bacterii, așa că te poți alege cu suprainfecții ale sinusurilor", avertizează dr. Corn. De fapt, o durere de dinți inexplicabilă este un semn că alergia ta s-a transformat într-o afecțiune care necesită tratament cu antibiotic. Mergi la dentist.

Cele mai bune tratamente actuale

Tratează simptomele, înainte să te copleșească.

Comprimate orale

Medicamentele antihistaminice sunt un punct de plecare. „Dacă simptomele tale sunt minore și intermitente, antihistaminicele (Claritin, Telfast, Zyrtec) combat strănutul, mâncărimea și secrețiile nazale abundente", spune dr. William Reisacher, director de servicii antialergice la Weill Cornell Medicine. Totuși, aceste medicamente tind să-și piardă eficiența pe termen lung. Nu le folosi mai mult de două luni la rând. Persoanele care iau antihistaminice prea mult timp se pot confrunta cu o revenire a simptomelor inițiale.

Spray nazal

Dacă simptomele tale persistă sau sunt severe, încearcă spray-ul nazal. Spray-urile antihistaminice ca Astelin sunt mai bune decât varianta de comprimate orale. Spray-urile cu corticosteroizi, ca fluticazona, reduc inflamația. Sau poți încerca varianta dublă: „Cel mai eficient medicament e o combinație de azelastină (un antihistaminic) și fluticazonă (un steroid generic) sub formă de spray nazal", spune dr. Harold Nelson, profesor la National Jewish Health. E disponibil pe rețetă și e comercializat sub denumirea Dymista.

Picături oftalmice

Dacă ai mâncărimi oculare insuportabile, ia în calcul picăturile antihistaminice. Poți cumpăra variante disponibile fără rețetă, ca Allergodil (se aplică de două ori pe zi), sau oftalmologul îți poate prescrie o variantă cu o singură administrare pe zi, ca Lastacaft. „De obicei, le recomand pacienților să înceapă tratamentul cu una-două săptămâni înainte de expunerea la alergeni și să continue până după terminarea sezonului de alergii", spune Lorne Yudcovitch, oftalmolog la Facultatea de Optometrie din cadrul Pacific University.

Imunoterapie

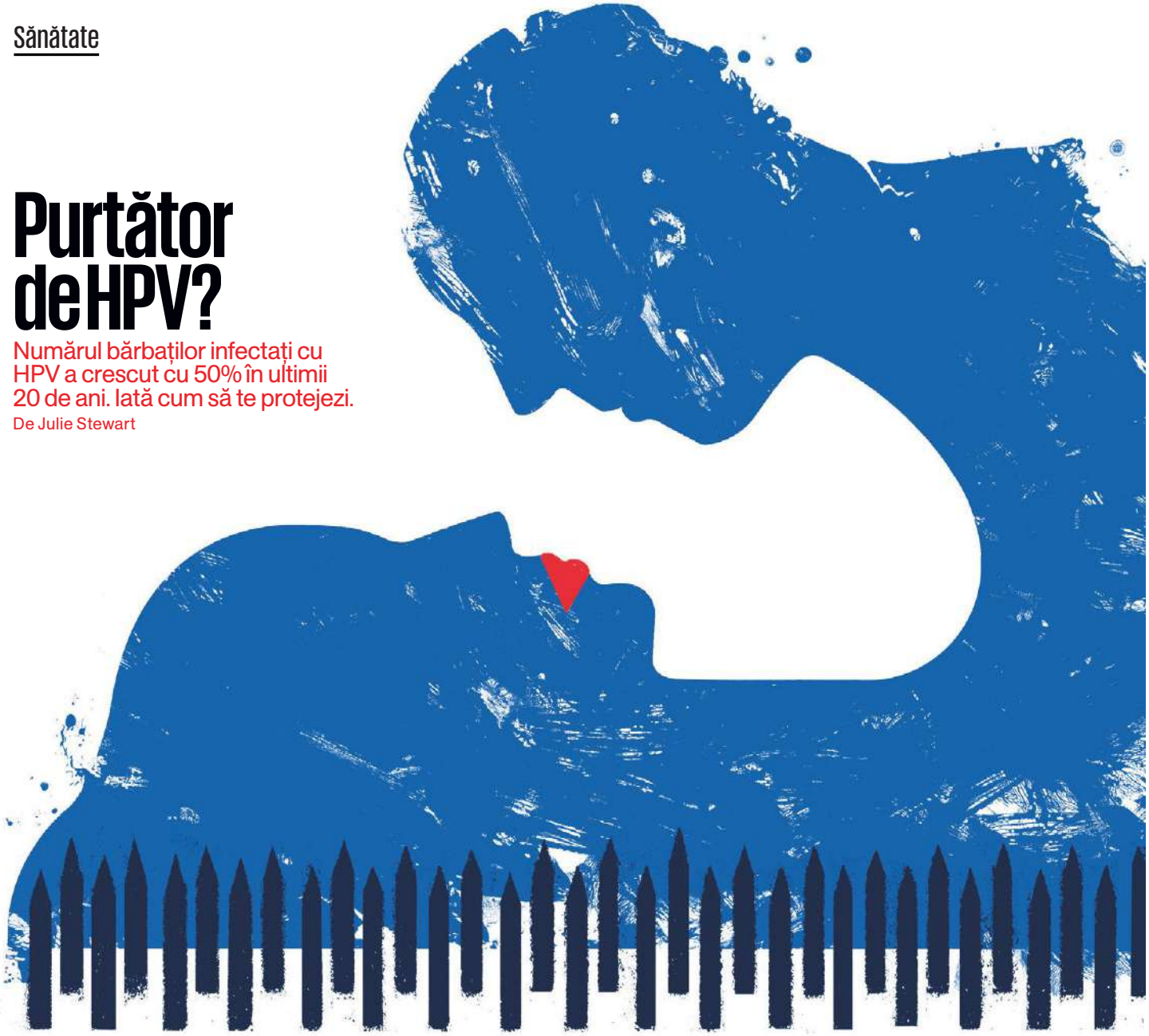
Dacă ai alergii severe, imunoterapia te poate ajuta. Alergologul îți poate face analize de sânge sau teste cutanate, pentru a determina markerii alergici; apoi, îți e injectată sau administrată sublingual o formulă ce conține substanțele la care ești alergic, în doze foarte mici. „Imunoterapia e o modalitate de a te face mai puțin alergic la substanțele la care ești sensibil", spune dr. Eli Meltzer de la Centrul de cercetare pentru alergii și astm din San Diego. Vei avea nevoie de tratamente regulate, câțiva ani, dar rezultatele merită efortul.

Ilustrații de Brown Bird Design

Purtător de HPV?

Numărul bărbaților infectați cu HPV a crescut cu 50% în ultimii 20 de ani. Iată cum să te protejezi.

De Julie Stewart



Bărbaților le place să clasifice lucrurile. Chiar și bolile cu transmitere sexuală: există cele groaznice (HIV/SIDA) și apoi restul, ca infecțiile care produc o erupție cutanată, dar, în general, dispar cu un tratament prompt.

Însă infecția cu HPV (Human Papilloma Virus) merită să aibă propria categorie. În primul rând, e frecvent întâlnită. Se estimează că peste 70% din populația globului a fost sau este infectată cu unul dintre tipurile acestui virus. Cel mai înfricoșător fapt despre HPV e efectul: un risc crescut de cancer. Din ce în ce mai mulți bărbați sunt diagnosticați cu cancer la nivelul gâtului, limbii (vezi cazul lui Michael Douglas) și amigdalelor, din cauza infecției cu HPV și, potrivit statisticilor Centrului American de Control al Bolilor (CDC), rata de incidență continuă să crească - 9.100 de bărbați pe an. HPV poate să determine și cancer penian sau anal, două dintre cele mai grave boli de pe lista noastră.

Cum te ferești de pericol? E complicat. Avem însă câteva sfaturi care îți pot salva viața.

Testează-te

O femeie poate fi testată pentru HPV printr-o analiză Babeș-Papanicolau, ce constă în recoltarea unei probe de celule (frotiu) de pe suprafața colului uterin, dar nu există un test pentru bărbați. Un studiu din *JAMA Oncology* arată că aproape jumătate dintre bărbați sunt infectați.

„Virusul poate fi detectat în celulele de la nivelul gurii, penisului ori anusului, dar cum colectarea corectă a unor probe în aceste zone nu este foarte simplă, rezultatele acestor teste sunt deseori inexacte", spune dr. Eric Buhi de la Centrul de Cercetare asupra Sexualității și Sănătății Sexuale din cadrul Universității San Diego, California. „Pur și simplu, nu există un loc perfect pentru a testa modificarea periodică a celulelor, cum e cazul cervixului la femei", spune el. Rectul poate fi zona cea mai adecvată, însă aceste analize nu sunt de rutină, ceea ce îngreunează depistarea infecției.

Cere o testare dacă faci sex anal și/ori suferi de HIV, ambele crescând riscul de HPV.

Pune bariere

Când discuți cu partenera despre testarea pentru BTS, întreab-o despre HPV. Dacă a fost testată pozitiv, nu presupune că ea a avut un număr mare de parteneri sexuali ori că te-a înșelat; infecțiile cu HPV sunt foarte răspândite și pot apărea la analize mult mai târziu după expunere. Când ai îndoieli, folosește un prezervativ. Nu e soluția ideală, din moment ce HPV se transmite prin contactul cu pielea și vei atinge o suprafață mare chiar dacă ai protecția pusă. Totuși, prezervativele sunt utile. Mai mult, un studiu publicat în *Journal of Infectious Diseases* arată că, la bărbații cu multiple partenere care au folosit prezervativ, riscul infectării cu HPV a scăzut la jumătate.

Dacă ești singur, probabil deja ți-a intrat în rutină să folosești prezervativul. Însă ce părere ai despre sexul oral? Aici intervine barajul dentar (dental dam) ca protecție, acea bucată de latex subțire ori poliuretan care se folosește și în cabinetele stomatologice pentru izolarea dinților.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

ILUSTRAȚII DE EDEL RODRIGUEZ

Pune folia pe vagin înainte de a trece la treabă. Nu e ciudat. Este o soluție inteligentă, deoarece te protejează împotriva secreților. Într-un studiu de la Universitatea din Washington, doar un mic procentaj de bărbați a folosit aceste folii în timpul sexului oral, iar niciunul dintre aceștia nu s-a infectat cu HPV. Acestea sunt autorizate de Agenția Americană de Medicamente și reduc riscul infectării. Comandă foliile dintr-un sex-shop sau din magazinele adresate cabinetelor dentare (cabinet.tehnicaldent.ro, 35 lei pachetul). „Poate funcționa și un prezervativ tăiat cu atenție ori chiar o bucată de folie alimentară", spune dr. Stephanie Marhefka de la departamentul de sănătate comunitară și familială din cadrul Universității din Florida de Sud.

Vaccinează-te

Până în prezent, peste 200 de milioane de persoane au fost vaccinate anti-HPV în întreaga lume, iar organismele europene și internaționale recomandă imunizarea, fără ezitare. Pe plan global, 65 de țări au vaccinarea HPV inclusă în programele naționale de vaccinare gratuită. În România, în 2008, a fost demarată prima campanie de vaccinare a fetițelor de clasa a IV-a, dar numai 2% dintre copii au fost vaccinați, din cauza refuzului părinților. Australia, Canada și Statele Unite vaccinează și fete, și băieți. În America, 28 de procente dintre băieții cu vârsta de 11-12 ani au primit cele trei doze. În țara noastră, vaccinarea împotriva HPV nu a fost recomandată și băieților, însă mulți specialiști sunt de părere că ar trebui făcută și în cazul lor.

De ce este important să te vaccinezi, chiar și după 26 de ani? „Dacă ai avut doar câteva partenere sexuale, există o șansă mare de a nu fi infectat cu toate cele nouă tulpini responsabile de apariția cancerului care sunt incluse în vaccin", spune dr. Stephen Goldstone de la Școala de Medicină Icahn din cadrul Spitalului Mount Sinai. De exemplu, ar fi o alegere isteață pentru bărbații care divorțează și reintră pe scena întâlnirilor. „Iar vaccinarea este necesară pentru bărbații care întrețin relații sexuale cu alți bărbați", spune dr. Goldstone. În acest caz, riscul de cancer cauzat de HPV se poate multiplica.

Vorbește cu dentistul tău

De patru ori mai mulți bărbați sunt diagnosticați cu cancer orofaringian asociat cu HPV comparativ cu femeile. Explicația? Se pare că bărbații elimină mai greu infecțiile orale cu HPV decât femeile, arată studiile. Asigură-te că stomatologul tău efectuează un screening de cancer la fiecare vizită. „Dentiștii ar trebui să fie pregătiți să examineze țesuturile moi din interiorul și exteriorul gurii, în plus, să identifice leziuni suspecte și să ceară o biopsie în caz de nevoie", spune dr. Katharine Ciarrocca de la Colegiul Dentar din Georgia. Fii atent la semne, cum ar fi durerea persistentă în gât, probleme la înghițit, răgușeală, durere la nivelul urechii, umflarea ganglionilor limfatici sau o pierdere inexplicabilă în greutate. Tipurile de cancer oral asociate cu HPV au o rată de supraviețuire bună, mai ales dacă sunt depistate timpuriu.

Dilema ei cu HPV

„Maria", o femeie singură în jur de 30 de ani, a mers la ginecolog anul trecut pentru un control de rutină. Câteva zile mai târziu, a descoperit că are HPV-16, o tulpină cu risc crescut de cancer cervical. Vestea a venit ca un trăsnet. „Chiar dacă infecția cu HPV e frecvent întâlnită, nu o vreau", spune ea. O compară cu o răceală – este o afecțiune „normală", dar când ești bolnavă și stai la pat, ți-ai dori să nu o fi făcut și nu vrei să o dai și altora.

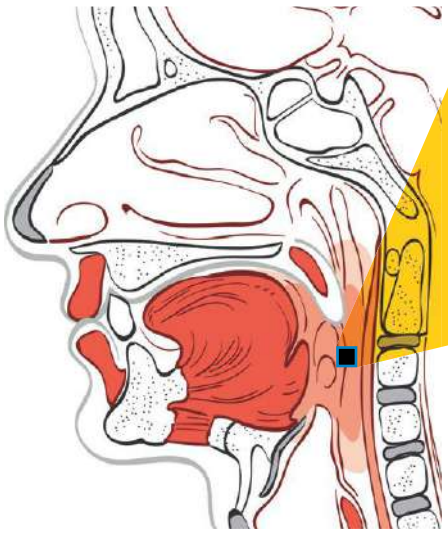
O testare amănunțită a arătat că riscul Mariei de cancer cervical e relativ scăzut, iar corpul ar putea elimina infecția. Până la următoarea testare, Maria are o dilemă: ar trebui să le spună viitorilor parteneri că e infectată cu HPV?

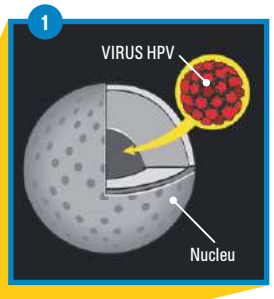
Doctorul Mariei a spus că nu e cazul. E posibil ca ea să nu transmită infecția și, chiar dacă ar face-o, partenerul ei ar putea-o elimina rapid. Circa jumătate dintre infecțiile cu HPV se elimină spontan în șase luni de la infectare, iar majoritatea dispar după doi ani. Poate. „E încă discutabil dacă o eliminăm din corp sau doar o supresăm, ca herpesul", spune dr. Goldstone.

Ideea de a păstra secretul infecției cu HPV o deranjează pe Maria. Dacă partenera ta ar avea acest virus, ai vrea să știi? Dacă tu ai fi infectat, i-ai spune? Discută aceste aspecte cu partenera.

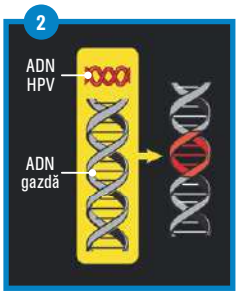
Cum cauzează cancer infecția cu HPV

Virusul infectează și manipulează celulele.

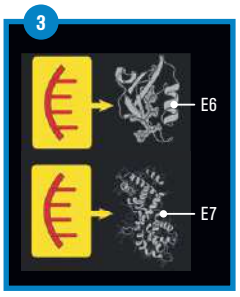




Particulele virusului HPV pătrund în celulele epiteliale delicate care se află în spatele gâtului. Particulele se deplasează către nucleul celular, care găzduiește ADN-ul.

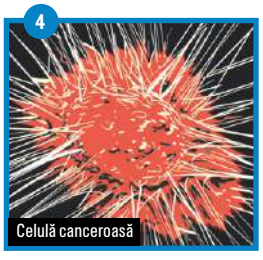


ADN-ul virusului HPV se integrează în ADN-ul celulelor infectate.



ADN-ul stimulează producția de proteine dăunătoare, inclusiv a celor numite E6 și E7, care degradează și inhibă proteinele-cheie în prevenția cancerului.

Acum, celulele deteriorate (care în alte circumstanțe nu s-ar mai putea înmulți și s-ar autodistruge) pot supraviețui. În timp ce aceste celule cresc necontrolat, se formează o tumoare.



Ilustrații de Remie Geoffroi

Vezi în viitor

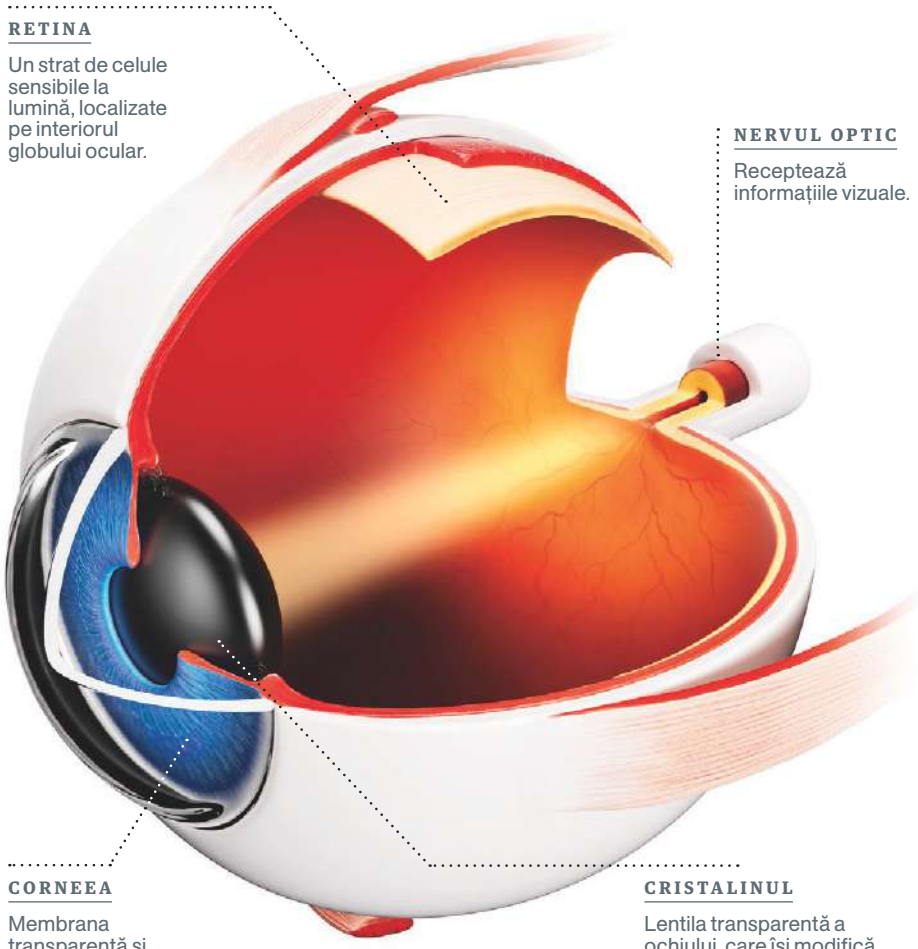
Tulburările de vedere sunt în creștere printre tineri. Protejează-ți ochii de acești sabotori. De Markham Heid

Acoperă-ți un ochi și citește acest text. Acum încearcă cu celălalt ochi. Te-ai chinuit puțin să vezi clar cu unul dintre ochi? Dacă răspunsul este afirmativ, atunci ochii îți trimit un mesaj de avertizare. Nu ești singurul cu această problemă. „În prezent există numeroși tineri care suferă de tulburări de vedere", spune consultantul Men's Health SUA dr. Kimberly Cockerham, profesor asociat în oftalmologie la Universitatea Stanford. Sunt în creștere cazurile de miopie (incapacitatea de a vedea clar obiectele situate la distanță), glaucom, cataractă și alte afecțiuni ale ochiului. Unul dintre principalii vinovați este utilizarea ecranului (telefon, tabletă, TV, laptop). Însă îți pot afecta vederea și stresul, nutriția precară, fumatul și obezitatea. Evită următoarele greșeli ca să vezi clar acum și în viitor.

GREȘEALĂ
Nu te deconectezi
Lumina albastră a dispozitivelor poate fi asociată cu degenerescența maculară, în urma căreia se distruge vederea centrală. Când ne concentrăm, clipim mai rar. Asta duce la „sindromul privitului la computer" – uscarea ochilor, oboseală.
SALVEAZĂ-ȚI VEDEREA
„Ține ecranul la cel puțin 40 cm și mărește dimensiunea textului", spune dr. Mark Rosenfield, de la Colegiul de Optometrie SUNY.

GREȘEALĂ
Ești prea stresat
Cortizolul, hormonul stresului, poate duce la afectarea retinei și, mai departe, la corioretinită seroasă centrală (CRSC), o acumulare de lichid care cauzează vedere încețoșată.
SALVEAZĂ-ȚI VEDEREA
Exercițiile și meditația pot alunga stresul. Sau ascultă muzică: o oră petrecută la un eveniment de muzică live poate reduce nivelurile de cortizol cu 25%, arată un studiu britanic.

GREȘEALĂ
Citești prea aproape
Cu cât ții mai aproape de ochi un obiect – un telefon, o carte –, cu atât mai intens lucrează organul văzului. Acest obicei poate cauza alungirea globului ocular, care se traduce prin miopie.
SALVEAZĂ-ȚI VEDEREA
La fiecare 20 de minute, ia o pauză și țintește cu privirea un obiect situat la circa șase metri distanță, timp de 20 de secunde. Privește pe fereastră, dacă poți; peisajele relaxează ochii.



Ar trebui să faci operație cu laser?
La 20 de ani de când FDA a aprobat intervenția chirurgicală, corecția vederii cu laser e mai sigură ca oricând, datorită aparatelor de ultimă generație și a soluțiilor pentru gestionarea complicațiilor postoperatorii. Un studiu recent a descoperit că 96% dintre pacienți au raportat o vedere 20/20 după operație. Cea mai frecventă plângere a fost pentru uscăciunea ochilor. Totuși, nu oricine e eligibil. „Dacă ai corneea subțire, procedura îți poate înrăutăți vederea", spune dr. Josh Dunaief, oftalmolog în Philadelphia. „Circa 10% dintre cei care au făcut intervenția au raportat ocazional vedere neclară, mai ales când conduceau noaptea", adaugă el. Cere medicului de familie o trimitere la un specialist. Intervențiile chirurgicale cu laser beneficiază de gratuitate în spitalele private și de stat, dacă nu sunt estetice (se decontează operația de cataractă, dezlipirile de retină, iridotomiile, iridoplastiile, capsulotomia cristaliniană etc.).

GREȘEALĂ
Ești neîndemânatic
Traumatismele oculare produse de un corp contondent – o minge sau un cot – sunt cele mai frecvente cauze de pierdere a vederii printre bărbații tineri. Unul dintre coșmaruri e dezlipirea retinei, care poate apărea la o mișcare violentă a capului – chiar și un strănut.
SALVEAZĂ-ȚI VEDEREA
Poartă ochelari protectori când faci sport. Dacă totuși primești vreo lovitură și observi pete, mergi de urgență la spital.

GREȘEALĂ
Nu mănânci salată
Dacă eviți legumele cu frunze, nu vei consuma nitrați și luteină, care țin la distanță glaucomul și degenerescența maculară.
SALVEAZĂ-ȚI VEDEREA
Nitrații favorizează circulația sângelui către retină. Un studiu a descoperit că oamenii care consumă zilnic 240 mg de nitrați (o ceașcă de spanac) sunt cu 30% mai puțin expuși riscului de a suferi de glaucom.

GREȘEALĂ
Ai vicii
Dacă ești fumător, obez sau ambele, riscul tău de glaucom, cataractă, degenerescență maculară și altă afecțiune a ochiului crește cu aproape 300%.
SALVEAZĂ-ȚI VEDEREA
Scapă de greutatea în exces și renunță la țigări. O dietă bogată în pește gras, fructe și legume (mai ales cele cu conținut mare de vitamina C și zinc) este benefică pentru sănătatea oculară.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

ILUSTRAȚIE DE SCIEPRO

INSIDER EVENTS & PROMO

UNICREDIT • ALCOLINE • BEAUTY DISTRICT • FITNESS EDUCATION SCHOOL

SUSȚINE CAMPIONII

UniCredit Leasing, principalul jucător din piața de leasing din România, intră în lumea motorsportului românesc prin susținerea Echipajului UniCredit Leasing Rally, format din Adrian Teslovan (pilot), Cseh Vajk Imre (copilot) și Mihai Leu (Manager Tehnic). Demersul inițiat de UniCredit Leasing cu un campion al motorsportului românesc completează misiunea companiei, aceea de a face viața oamenilor mai ușoară, prin flexibilitatea și diversitatea serviciilor și soluțiilor oferite.

unicredit.ro

UN SCALP SĂNĂTOS ȘI UN PĂR DENS

Noua gamă Densifique Homme de la Kérastase promite creșterea densității capilare și oferă textură firului de păr, împiedicând căderea lui. Ritualul e format din trei pași: curățare cu șamponul Bain Densité Homme, regenerare cu fiola Densifique Homme și texturizare cu pasta modelatoare Baume Densité Homme. Încheie ritualul cu o tunsoare realizată de hairstyliștii Beauty District.

beautydistrict.ro

LUPTĂ CU DEPENDENȚA DE ALCOOL

Alcoline, linia telefonică lansată de Alianța pentru Lupta Împotriva Alcoolismului și Toxicomaniilor (ALIAT), se adresează persoanelor care sunt în proces de a face o schimbare în comportamentul lor de consum sau rudelor consumatorilor de alcool. De asemenea, Alcoline are și rol de informare și prevenție, datorită informațiilor legate de consumul abuziv de alcool pe care le oferă operatorii în cadrul intervenției telefonice. **Numărul 021.9335 poate fi apelat de orice persoană adultă, de luni până vineri, în intervalul 10-17, aplicându-se tariful standard pe apel. Serviciul este confidențial.**

aliat-ong.ro/alcoline

hope and homes
for children

hope concert

EDIȚIA A V-A, ATENEUL ROMÂN
7 MAI 2017, ORA 19:00

Loredana
Andra
Roxana Constantinescu
Marin Cazacu
Adrian Despot
Marius Manole
Andrei Licareț
Ansamblul Violoncellissimo
Corul Național de Cameră
„Madrigal – Marin Constantin"

eveniment susținut de

BurdaInternational RO

detalii pe www.hhc.ro

bilete disponibile pe www.bilete.ro

PASIUNEA TA PENTRU TIPELE DE LA TV TE DĂ DE GOL

Nu ești ciudat, ești doar un tip ca toți ceilalți. Lasă explicațiile în seama experților. De Eric Spitznagel

Anthony este convins că a găsit femeia perfectă. E o blondă platinată, cu ochi verzi și un corp de milioane. De fapt, ultima dată când a văzut-o, tocmai ieșea teafără și nevătămată, și în același timp dezbrăcată, dintr-un templu în flăcări, după ce-i învinsese pe asupritorii Dothraki care încercaseră s-o înrobească. „Este extrem de atrăgătoare", spune Anthony, de 39 de ani, director la o firmă de producție media din Wisconsin.

Există un singur dezavantaj: această femeie perfectă nu există în realitate. Obiectul afecțiunii lui Anthony este Daenerys Targaryen, Prințesa Pietrei Dragonului din serialul HBO *Urzeala tronurilor* (Game of Thrones), interpretată de actrița de 30 de ani Emilia Clarke. Însă acest detaliu insignifiant nu pare să-l deranjeze pe Anthony.

El își amintește cu precizie fiecare secundă a scenei în care ea iese goală din flăcări. ▸

Adaptare de Oana Popa. HBO România

„Daenerys îi înfruntă pe nemernicii ăia de Dothraki ce voiau s-o înrobească și le spune: *Nu, nicio șansă. Sunteți morți!*“, își amintește Anthony încântat. „Apoi, incendiază locul. Mi-aduc aminte că mă uitam la scena asta și-mi spuneam: *Vreau să fac pui de dragon cu femeia asta.*“

Anthony este divorțat și tată a patru copii și se simte atras exclusiv de femei care seamănă cu iubita sa de la televizor. „Zilele trecute, luam micul dejun cu copiii mei, iar chelnerița arăta exact ca Daenerys“, spune Anthony. „A fost ciudat. O chema Angela și am invitat-o în oraș chiar înainte să ne aducă mâncarea.“ (Ea a refuzat politicos.)

Dacă Daenerys nu este genul tău, sigur ai avut gânduri necurate legate de altă eroină de pe micul ecran. Poate îți place Claire Underwood (Robin Wright), soția președintelui din *House of Cards,* care arată mereu impecabil și pe care greu o prinzi pe picior greșit. Sau poate ți-a rămas gândul la Joan Holloway (Christina Hendricks), tipa cu forme apetisante din *Mad Men* și motivul pentru care tocmai revezi pentru a cincea oară serialul.

Când te îndrăgostești de un personaj de la televizor, totul este mai mult decât o fantezie. „Mass-media influențează felul în care privim dragostea și relațiile“, spune Julia Lippman, doctor în cercetare media la Universitatea din Michigan. „Oamenii tind să adopte convingerile și așteptările despre dragoste așa cum le văd prezentate la televizor în fiecare seară.“

Anthony are câteva teorii despre Prințesa Pietrei Dragonului. „Este combinația perfectă de grație și putere“, spune el. Mai interesant de știut este ce spune pasiunea pentru Daenerys despre el. Anthony se gândește ce să răspundă. „Poate înseamnă că sunt atras de blonde minione care arată de parcă m-ar putea lua oricând la bătaie. Nu știu ce să zic. Nu prea m-am gândit la asta.“

Nu mulți dintre noi se gândesc la aceste aspecte, deși poate ar trebui. Eroinele de pe micul ecran pe care le idolatrizezi sunt o poartă de acces în subconștientul tău, oferind indicii despre ceea ce îți dorești (sau crezi că îți dorești) de la femei în realitate. Iată, în continuare, câteva exemple de dorințe ascunse scoase în evidență de eroinele tale preferate.

1. Femeia Alpha, o luptătoare

▸ EXEMPLE

Michonne *The Walking Dead*
Daenerys *Urzeala tronurilor*
Maeve Millay *Westworld*
Helena *Orphan Black*

▸ CARACTERISTICI DEFINITORII

Nu ia prizonieri și nu tolerează prostia. Soarta îi este potrivnică, însă va renaște din cenușă și va distruge pe oricine îi stă în cale. **Bărbații care o supără pot fi arși de vii,** înjunghiați, se aleg cu falangele rupte („Nu fi copil. Ți-am luxat degetul doar. Pe următorul îl voi rupe.”) sau rămân fără maxilar ori fără brațe. Printre accesoriile sale se numără dălți, săgeți, săbii japoneze și dragoni.

▸ CE ÎNSEAMNĂ PASIUNEA TA PENTRU EA

La muncă, probabil tu ești cel care dă ordine, nu cel care le execută. Potrivit cercetătorilor germani, există o legătură directă între bărbații care adoră să fie dominați (de o zeiță răzbunătoare cu o gașcă de dragoni după ea, să zicem) și statutul social înalt. Se numește dezinhibare, adică **cu cât ai mai multă putere în viața de zi cu zi, cu atât ești mai puțin inhibat.** Helen Fisher, doctor în antropologie biologică, spune că bărbații care preferă femeile puternice „caută o parteneră educată, independentă din punct de vedere financiar și supradotată intelectual“. Cu alte cuvinte, o femeie asertivă, neînfricată, care totuși nu te va eviscera dacă o superi.

2. Femeia complice la conspirație

▸ EXEMPLE

Claire Underwood *House of Cards*
Darlene *Mr. Robot*
Dana Scully *Dosarele X*

▸ CARACTERISTICI DEFINITORII

E un fel de Lady Macbeth din epoca modernă. **Nu este mereu de acord cu bărbatul ei, dar se susțin reciproc întotdeauna.** Poate că încearcă să demaște o conspirație infamă sau, dimpotrivă, își unesc forțele pentru un scop comun. Între ei există mai degrabă tensiune sexuală, decât intimitate, dar sunt uniți de complotul pe care îl pregătesc. E posibil ca ea să aibă ADN extraterestru, dar asta nu e treaba nimănui, doar a ei și a partenerului său.

▸ CE ÎNSEAMNĂ PASIUNEA TA PENTRU EA

Pentru tine, lucrul cel mai de preț este încrederea în partenera ta. **„Ideea ta de femeie perfectă este cineva pe care te poți baza“,** spune psihoterapeutul Ian Kerner, autorul cărții *She Comes First.* „Nu vrei neapărat o parteneră de fărădelegi“, spune el. „Exemplele de mai sus sunt fantezia perfectă a unei relații stabile între parteneri egali.“ Faptul că îți dorești o Claire Underwood a ta poate însemna că ești în căutarea unei persoane care să te pună pe primul loc. Dacă are un secret de mărturisit, ți-l va spune ție înaintea familiei sau a prietenilor. „În relația de acest fel, culmea intimității este umorul de cuplu“, spune Kerner.

HBO România, Guliver/GettyImages

3. Femeia epavă

▸ EXEMPLE

Selina Meyer *Veep (Vicepreședinta)*
Abbi și Ilana *Broad City*
Amy Schumer *Inside Amy Schumer*
Toate personajele *din serialul Girls*

▸ CARACTERISTICI DEFINITORII

Nu e în stare să păstreze nicio slujbă, bea mult și înjură ca un marinar. Printre hobby-urile sale se numără drogurile, vizitele la Urgențe și partidele de sex regretabile. **Chiar și pe un post cu autoritate, va reuși să eșueze,** fie că va da vina pe hackerii chinezi pentru o postare pe Twitter sau va folosi o analogie memorabilă: „E ca și cum ai încerca să folosești un croissant pe post de vibrator". Nu este genul de fată pe care o prezinți mamei, dar s-ar putea să aibă nevoie să fie salvată de bărbatul potrivit.

▸ CE ÎNSEAMNĂ PASIUNEA TA PENTRU EA

Îți place spontaneitatea, mai ales când nu trebuie s-o instigi. „La ea, totul este sexy, dramatic și imprevizibil, iar tu te bucuri de tot ce se întâmplă", spune Kerner. **„Poate că suferi și de sindromul salvatorului",** spune psihologul David Frederick de la Chapman University, care studiază relațiile pe termen lung. „Unii bărbați o văd pe femeia epavă ca pe o domniță la ananghie și simt nevoia să o salveze", spune el. „Această situație îți permite să fii salvatorul din propria poveste." Dezavantaj: „Bărbații vor rezista mult într-o căsnicie cu probleme dacă au senzația că partenera are nevoie de ei. Este una dintre caracteristicile masculine primordiale", spune Fisher.

4. Femeia care-ți poartă de grijă

▸ EXEMPLE

Marge Simpson *The Simpsons*
Carmela Soprano *The Sopranos*
Skyler White *Breaking Bad*
Orice soție *din orice sitcom cu Kevin James*

▸ CARACTERISTICI DEFINITORII

Indiferent cât de rău se poartă bărbatul ei, **ea își vede de treabă zâmbind și face curățenie.** El e un șef mafiot care deține un club de striptease? Nicio problemă! A fabricat metamfetamină în secret, ca să facă rost de bani? E în regulă! E posibil ca ea să protesteze și să-l amenințe că îl va părăsi (mai ales dacă e o infracțiune la mijloc), dar nu se va ține de cuvânt, deoarece ea știe că el este, de fapt, un mare tăntălău drăgălaș și inofensiv.

▸ CE ÎNSEAMNĂ PASIUNEA TA PENTRU EA

Nu te atrag relațiile conflictuale. De fapt, **pentru tine, femeia perfectă e cineva dispus să accepte tacit aproape orice.** „Dacă, în copilărie, nu ai avut o relație prea bună cu mama ta, ești probabil predispus să eviți conflictele și faci față cu greu stresului cotidian", susține Jessica Salvatore, profesor doctor în psihologie la Virginia Commonwealth University. „Alegerea unei partenere care nu se plânge niciodată face totul mai ușor", spune ea. Dar Michael Bennett, psihiatru din Boston și coautor al cărții *F*ck Love*, atrage atenția că femeia grijulie are tendința să-și concentreze eforturile în direcția unui membru al familiei aflat la ananghie, iar tu „poți rămâne pe dinafară".

5. Tocilara sexy

▸ EXEMPLE

Liz Lemon *30 Rock*
Abby Sciuto *NCIS*
Pam Beesly *The Office*
Jess Day *New Girl*

▸ CARACTERISTICI DEFINITORII

Este excentrică, nevrotică, dificilă, mai inteligentă decât toți cei din jur și are un comportament bizar. **Pe scurt, o tocilară adorabilă.** Când își scoate ochelarii de vedere, nu se transformă într-o tipă sexy; dimpotrivă, își pune pijamaua și se uită la maratoane *Dr. Who,* mâncând covrigei. Nu se teme să se aprecieze singură, dar este nesigură în toate celelalte privințe. Ați putea fi singurii oameni din univers care se apreciază unul pe celălalt.

▸ CE ÎNSEAMNĂ PASIUNEA TA PENTRU EA

Poate te crezi un ciudat, însă nu e nimic neobișnuit în a fi atras de o femeie cu cunoștințe vaste despre *Războiul Stelelor.* Faci parte din majoritate: **mai mulți bărbați decât femei sunt atrași de persoane neconformiste,** spun cercetătorii de la Universitatea din Queensland. Kerner este de părere că motivul pentru care îți plac tocilarele drăguțe este că ești atras de vulnerabilitatea lor. Liz Lemon este inteligentă, dar nu prezintă o amenințare. „Pare mai abordabilă", spune Kerner. Pe de altă parte, un studiu din 2015 arată că bărbaților le plac femeile deștepte doar în teorie, pentru că, în realitate, sunt timorați de o parteneră cu intelect superior.

HBO România, Gulliver/GettyImages

Raport special

Uneori, o înfățișare inocentă ascunde în interior chestii suspecte.

ESTE SUPLIMENTUL TĂU TOXIC?

Produsele pe care le folosești pentru creșterea masei musculare sau pentru slăbit pot fi „îmbunătățite“ cu substanțe periculoase. Și nu te poți baza pe autorități că-ți păzesc spatele. De Laura Beil

FOTOGRAFII DE LEVI BROWN

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

Fernando del Real, alături de cei doi fii, acasă, în California.

În 2014, Fernando del Real își trăia viața după cum visase. Avea 35 de ani, o soție și doi băieți, fericiți în casa lor din Azusa, California. Însă timpul său, cândva dedicat antrenamentelor și jiu-jitsului, era acum ocupat de Disneyland și Lego. Cântărea 82 de kilograme, dar nu era tonifiat ca la 20 de ani. Chiar în perioada când decăderea fizicului său îl îngrijora, el a observat că unul dintre amicii lui creștea rapid în masă musculară. Prietenul i-a recomandat un supliment nutritiv care îl va ajuta să obțină câștiguri rapide la sală. Prin urmare, la mijlocul lui noiembrie, del Real a vizitat un magazin de nutriție. Nu a găsit suplimentul respectiv, însă asistentul în vânzări i-a recomandat un altul, numit Tri-Methyl Xtreme. Sticla conținea ingrediente necunoscute pentru del Real, însă i-au fost descrise drept „prohormoni" siguri pentru sănătate și legali. Vânzătorul i-a sugerat și Liver Health. „Nu avea contraindicații, conform producătorului", spune del Real. „Nu am simțit că mi se poate întâmpla ceva rău de la un produs cumpărat dintr-un magazin specializat." A plătit 80 de dolari și a început să ia pastilele.

În următoarea lună, rezultatele i-au întrecut așteptările. A început să ridice greutăți în patru-șase zile pe săptămână, timp de una-două ore, iar brațele și picioarele i s-au definit, câștigând cinci kilograme jumătate de masă musculară. Putea să ridice 135 de kilograme din așezat - un nou record personal. Însă, spre sfârșitul lui decembrie, au apărut alte simptome. Nivelul de energie s-a prăbușit; abia mai putea să se ridice din pat si să lucreze ca mecanic de locomotivă de marfar. Își simțea scrotul încordat. Când a pășit pe o bandă de alergare, la sala de fitness, picioarele lui păreau de plumb.

A renunțat la pastile după patru săptămâni. Prin ianuarie 2015, un coleg de muncă a observat că are globii oculari îngălbeniți. „M-am privit în oglindă și m-am speriat", spune del Real.

Americanii iubesc suplimentele atât de mult încât au cheltuit în 2016 peste 27 de miliarde de dolari pe pastile și prafuri, lista de produse disponibile crescând de la 4.000 în 1994 la peste 55.000 în prezent. În România, piața suplimentelor alimentare a ajuns la 700 de milioane de lei în 2015, iar estimările arată că, până în 2021, valoarea pieței se va apropia de un miliard de lei, potrivit datelor furnizate de compania de cercetare Euromonitor, citată de Ziarul Financiar. „Deși consumul de suplimente alimentare e unul redus, piața românească este considerată cea mai dinamică din Europa de Est", spune biologul Tatiana Onisei de la Institutul de Bioresurse Alimentare, citată de Mediafax.

Potrivit studiilor, în țările dezvoltate economic, peste 30% din populație folosește zilnic diverse forme de suplimente alimentare, însă fără a beneficia de o bază științifică. Sute de milioane de consumatori apelează la suplimente pentru a-și crește aportul de vitamine ori pentru a-și menține sănătatea. Alții iau cocktailuri pe bază de plante care promit să ajute în procesul de slăbire, în virilitate ori în creșterea masei musculare. Ultimele două sunt destinate bărbaților, iar uneori, cu cât ai un stil de viață mai solicitant pe plan fizic, cu atât mai atractive devin suplimentele. Când dr. Harris Lieberman, un cercetător din cadrul armatei americane, a început să investigheze câți soldați iau suplimente, a descoperit că mai mult de jumătate dintre ei o făceau. „Multivitaminele sunt în topul listei, dar și stimulenții musculari sunt extrem de căutați", spune Lieberman. Ca și del Real, mulți bărbați cred că suplimentele sunt scurtături naturale pentru a spori forța corpului.

În America, supravegherea industriei de suplimente îi revine Agenției pentru Alimente și Medicamente (FDA), care reglementează produsele ca alimente. Prin urmare, deși suplimentele se pot găsi pe același raft cu medicamentele pentru alergii și analgezicele, acestea nu trebuie să respecte aceleași cerințe de testare pentru siguranță și eficacitate. Asta face ca vânzările de suplimente să devină o afacere ispititoare pentru oportuniști fără expertiză. În România, Institutul de Bioresurse Alimentare este cel care hotărăște dacă un supliment alimentar poate să fie vândut, bazându-se doar pe actele și buletinul de analize aduse de producător.

Mai mult de 7.000 de producători de suplimente sunt înregistrați în Statele Unite, iar lista include firme cu vechime, care încearcă să facă lucrul corect. Iată însă problema: a crescut numărul de speculanți, care vând produse cu ingrediente netestate sau ilegale - ori ambele. Iar consumatorii au de suferit. În cazul americanilor, un studiu recent a identificat suplimentele drept o cauză în creștere pentru problemele hepatice induse de droguri: incidența bolii a crescut de la șapte procente în 2004 la 20 de procente în prezent. Un alt studiu, din *New England Journal of Medicine,* estimează că ingestia de suplimente e responsabilă pentru circa 23.000 de internări în regim de urgență anual.

Speriat de culoarea galbenă a ochilor, del Real și-a sunat cumnata, asistentă medicală. Ea l-a întrebat dacă ia vreo medicație pe care nu ar trebui să o ia. „Am luat un produs nou, dar l-am cumpărat dintr-un magazin", i-a răspuns el. Ca și el, s-a simțit ușurată la gândul că pastilele au fost cumpărate în sistem retail. I-a sugerat că ar putea suferi de o deshidratare severă.

Chiar și atunci când suplimentarea cu apă nu a fost de ajutor, el tot a evitat să meargă la doctor, în ciuda insistențelor soției sale. Îi spuneam că „sunt bine, trebuie doar să beau apă", își amintește el. Într-un final, după câteva zile de la observația înfricoșătoare a colegului de muncă, del Real a mers la spital. Analizele au arătat un nivel foarte ridicat de enzime hepatice. A fost diagnosticat cu icter și trimis acasă.

În curând au apărut mâncărimile. Se simțeau ca înțepăturile a mii de țânțari. Avea coșmaruri că își turna gaz pe brațe și le dădea foc. Se trezea transpirat și cu cearșafurile pline de sânge de la atâta scărpinat. Chiar înainte de Ziua Îndrăgostiților, după ce del Real a dat jos 14 kilograme într-o lună, medicul i-a recomandat un RMN. „La spital m-a dus tatăl meu, în vârstă de 70 de ani, eu nici putere să ies din mașină nu mai aveam", spune del Real. „Am început

Fotografie de Chris Mueller

să plângem amândoi. Nu voi uita acel moment. Cred că l-am mai văzut pe tata plângând o singură dată în viață." A doua zi, a fost internat. „Doctorii mi-au spus că dacă nu văd o schimbare în una-două zile, mă vor pune pe lista de așteptare pentru transplant de ficat."

Doctorii lui cred că pastilele pe care le-a luat conțineau steroizi, ceea ce ar fi ilegal. Potrivit legii, un supliment trebuie să conțină cel puțin unul sau o combinație din următoarele: vitamine, minerale, aminoacizi, plante/botanice sau alte substanțe alimentare folosite de corp.

Tot mai multe suplimente conțin substanțe care se eliberează doar cu rețetă, sunt interzise sau nu sunt testate și pe care nu le vei regăsi pe eticheta produsului.

Unele mărci au provocat îngrijorări din cauza ingredientelor nedezvăluite, cum ar fi stimulentul DMAA (extractul de mușcată) sau, mai recent, sibutramină, o substanță pentru slăbit eliberată pe bază de prescripție, în prezent interzisă în America și Europa (inclusiv România).

Uneori, suplimentele pot conține doze nefirești de mari, periculoase, de substanță naturală. Extractul de ceai verde, un ingredient frecvent întâlnit în pastilele de slăbit, este acuzat tot mai des de leziuni hepatice.

Legislația americană adoptată în 1990 spune că FDA poate controla produsele vândute drept suplimente (în mare parte prin verificări aleatorii la fața locului a inventarului) doar după ce sunt cumpărate de oameni ori dacă cei precum del Real se îmbolnăvesc. Având în vedere numărul mare de companii și de produse, producătorii care nu respectă aceste reguli sunt conștienți de faptul că șansele de a scăpa nepedepsiți sunt în favoarea lor. Cam aceeași situație se întâlnește și în România. Numai în cazul în care un consumator face reclamație sau dacă există o notificare prin sistemul european de alertă rapidă, instituțiile de control ale statului (Inspecția Sanitară de Stat, Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor și Autoritatea Națională Sanitară Veterinară și pentru Siguranța Alimentelor) sechestrează, analizează și distrug stocul, dacă e neconform.

Când FDA primește plângeri că un produs poate fi periculos, avertizează publicul pe site-ul lor și trimite producătorilor și comercianților o cerere pentru controlul inventarului. Avertizarea despre Tri-Methyl Xtreme a fost publicată pe 13 aprilie 2015 și spune că produsul a fost „asociat cu leziuni hepatice grave".

Când echipa Men's Health SUA a încercat să cumpere online Tri-Methyl Xtreme, în decembrie 2016, un site i-a recomandat în schimb Quad-Methyl Xtreme și i-a fost livrat. Ambele produse apar pe lista de suplimente alimentare cu risc major creată de Agenția Americană Anti-Doping. Consultantul MH în nutriție, dr. Mike Roussell, a analizat etichetele. „Dacă nu ai o diplomă în chimie, este dificil să înțelegi ce conțin acele produse și care sunt diferențele între cele două", spune Roussell. „Acestea două sunt similare. Tri-Methyl avea listate trei ingrediente derivate din steroizi; Quad avea patru. Acești tipi de compuși, numiți prohormoni, acționează foarte similar cu steroizii și pot să aibă aceleași riscuri sau chiar mai mari." Cu precădere, aceste riscuri crescute includ leziuni ireversibile ale organelor, infarct miocardic și accident vascular cerebral, diminuarea testiculelor, mărirea sânilor și infertilitate la bărbați.

MH SUA a trimis borcanul de 100 de dolari la NSF International, un laborator privat. Analizele au arătat că Quad-Methyl Xtreme nu conținea niciunul dintre steroizii listați ca ingrediente. Principalul ingredient activ era în fapt turmericul. „Însă se întâmplă mai des să descoperim produse pentru creșterea musculară îmbogățite cu steroizi anabolici care nu apar pe etichetă", spune John Travis, cercetător senior la NSF.

Unele companii evită denumirile chimice lungi ale ingredientelor și le numesc pe etichetă drept „steroizi orali", dar să ne înțelegem: „Este ilegală comercializarea de steroizi sub orice formă", spune dr. Amy Eichner, consultant special pe referințe medicamentoase și suplimente de la Agenția Americană Anti-Doping. „Însă companiile aleg să le vândă oricum, probabil consi-

Trei suplimente eficiente

Nu toate sunt periculoase. Unele te pot ajuta să-ți atingi obiectivele de sănătate și cele musculare.

Pudra de proteine
Nu e ușor să consumi zilnic un gram de proteine per jumătate de kilogram din greutatea corporală, cum recomandă consultantul MH în nutriție, dr. Alan Aragon. Un shake zilnic te poate ajuta. Caută un brand ce conține proteine din zer cu acțiune rapidă pentru stimularea creșterii mușchilor. Dacă urmezi un plan alimentar sărac în carbohidrați, caută produse fără maltodextrină.

Creatina
„Consumul zilnic de creatină este o modalitate sigură și demonstrată științific pentru stimularea creșterii musculare generată de antrenamentul tău de forță", spune Aragon. Consumă 15-20 de grame de creatină în fiecare zi, timp de cinci zile, pentru a-ți încărca sistemul. Nu te lăsa sedus de formule extravagante. Cea standard, creatina monohidrată, este la fel de eficientă.

Multivitaminele
„Privește multivitaminele ca pe o asigurare pentru deficiențele nutriționale din dieta ta", spune dr. Chris Mohr. Studiile arată un alt beneficiu: consumul zilnic de multivitamine ameliorează cu 30% stresul, anxietatea și depresia. Ia o tabletă la prânz și vei absorbi o cantitate mai mare de nutrimente. Alege una care conține 100% din doza zilnică recomandată, nu megadoze.

Aranjament decor: Angela Campos/Bernstein & Andriulli

deră că avantajul financiar din comercializarea produsului merită să-și asume riscul de a fi prinse“, completează ea.

Criticii susțin frecvent că guvernul fie nu poate să rezolve problema, fie nu face suficient. Încă din 2007, FDA a identificat mai mult de 782 de suplimente cu risc potențial; agenția a emis mai mult de 200 de retrageri de pe piața americană în 2015 și 2016. Însă un studiu publicat în 2013 arată că doar 70 de procente dintre produsele contrafăcute descoperite de FDA între 2004 și 2012 au fost retrase.

Supraveghetorul suplimentelor, dr. Pieter Cohen de la Școala de Medicină Harvard, a descoperit că o retragere nu protejează consumatorii. Dr. Cohen a început să investigheze dacă produsele retrase sunt în cotinuare vândute online. Rezultatele publicate în 2014 l-au speriat: a putut să cumpere circa 10% din produsele retrase din cauze de siguranță între anii 2009 și 2012. Dintre acestea, 67% încă mai conțineau ingrediente riscante. Produsele aveau, practic, aceleași etichete, fără ajustări în numele suplimentului ori al companiei și doar mici schimbări de ambalaj. „Asta demonstrează că retragerile sunt inadecvate pentru a elimina de pe rafturile magazinelor cele mai periculoase suplimente“, spune dr. Cohen.

În timp ce del Real aștepta într-un pat de spital, rugându-se ca ficatul să se recupereze, el a primit alte vești tulburătoare. Rinichii lui începeau să cedeze. „Eram speriat“, își amintește el. „Aveam copii de crescut.“ Totuși, treptat, organelele lui au început să se repare singure. După mai mult de o săptămână în spital, el a revenit acasă pentru recuperare, însă nu a fost capabil să se întoarcă la muncă timp de încă trei luni.

Odată ce del Real s-a însănătoșit, el a acționat. A angajat-o pe avocata Tenny Mirzayan din Los Angeles ca să-l dea în judecată pe distribuitor, Extreme Products Group LLC din Las Vegas, și o companie asociată numită Brand New Energy Inc. Asta dacă Mirzayan reușea să-i găsească. Numărul de pe sticlă fusese deconectat. O persoană însărcinată cu înmânarea citației a mers, în mod repetat, timp de o săptămână, la adresa indicată oficial, dar a găsit o casă părăsită, cu căsuța poștală plină de scrisori nedeschise.

Mirzayan a luat adresa trecută pe documentele companiei înregistrate în statul California și a căutat-o pe Google Maps. Indiciile duceau către un magazin de haine retro, aparent abandonat. Ea a povestit cum a căutat informații despre oamenii din spatele companiei pe Facebook, LinkedIn, comunități online și chiar forumuri de nutriție. „Aceste companii apar peste noapte și se înființează în zone precum Nevada, unde legile sunt mai lejere.“ În final, i-a localizat pe vânzători tocmai în China.

Avocații care reprezentau firma, numită în proces Brand New Energy, nu au vrut să comenteze despre caz. Celălalt supliment, Liver Health, a fost fabricat de VIT Labs, firmă desființată cu cinci ani înainte să aibă loc povestea lui del Real, potrivit avocatei Alexandra Buechner. Aceasta spune că ei încă încearcă să-și dea seama cum a fost produsul disponibil ani mai târziu după închiderea firmei.

Mulți specialiști din sănătate doresc să se ia măsuri de siguranță mai drastice, mai ales în cazul produselor vândute pentru slăbire sau creșterea masei musculare. „Producătorii de suplimente ar trebui obligați să-și ia aceleași măsuri de siguranță, să facă studii de eficiență ca medicamentele și să furnizeze informațiile către FDA“, spune Bryn Austin, doctor în științe la Spitalul de copii din Boston. „Suplimentele lor nu ar trebui tratate la fel ca produsele alimentare.“ Într-o cercetare recentă, Austin a subliniat măsurile care se pot lua, cum ar fi interzicerea vânzării de suplimente pentru pierderea în greutate și de creștere musculară minorilor și mutarea produselor în spatele rafturilor.

Reprezentanții industriei de suplimente se opun noilor legi, dar sunt conștienți că producătorii rău-voitori viciază piața. Ei cer acțiuni mai puternice și rapide din partea FDA atunci când sunt descoperite produse ilegale. „Rolul major al FDA este să administreze pedepse, iar ei trebuie să o facă într-un mod prompt și care trimite un mesaj eficient. De asta ducem noi lipsă“, spune dr. Daniel Fabricant, director executiv la Asociația Națională Americană a Produselor.

Dacă ai de gând să iei vreun supliment, respectă următoarele reguli: caută produse fabricate de companii cunoscute. „Dacă găsești un producător mai mare, cu vechime pe piață, e mai sigur“, spune avocatul Tim Blood, care se ocupă de procesele cu piața de suplimente. În cazul produselor de origine americană, caută sigiliul NSF International ori Natural Products Association, care indică faptul că produsele au fost testate pentru siguranță și eficacitate și că ingredientele listate există în produs. (Aplicația NSF Certified for Sport enumeră suplimentele care au trecut testele pentru siguranță.)

„Multe suplimente de pe piață sunt combinații de mai multe ingrediente, așa că sunt foarte dificil de evaluat“, spune Lieberman. Foarte puține studii au fost efectuate asupra combinațiilor de ingrediente. Mai mult, există un număr limitat de cercetări de înaltă calitate asupra ingredientelor individuale. Când diferite ingrediente sunt combinate, efectele secundare nu pot fi prezise. „Iar suplimentele alimentare și combinațiile de produse pot interacționa și cu medicamentele“, spune Liebermam.

În prezent, del Real nu vrea să ia nici măcar vitamine. „Vreau să cred că am revenit la normal, dar sunt conștient că răul făcut ficatului e permanent“, spune el. Ca rezultat al calvarului prin care a trecut, el are hipertensiune, la 37 de ani. „Lucrul care mă deranjează cel mai mult e suferința emoțională. Am cauzat multă durere familiei mele. Numai când vorbesc despre această experiență mi se face pielea de găină.“

Ilustrații de Michael Brandon Myers

Sunt strategiile de marketing niște simple păcăleli?

Un reporter sub acoperire a vizitat câteva magazine.

Reporterul: „Aș dori să cresc rapid în masă musculară.“
Vânzătorul: „Încearcă DR1 de la Legal Limit Labs, un prohormon. E un testosteron sintetic și are proprietăți asemănătoare steroizilor, deci îți mărește mușchii.“
MH: „Nu te juca cu hormonii tăi fără expertiza medicului“, spune consultantul MH în nutriție, dr. Mike Roussell.

Reporterul: „Vreau să ard mai repede grăsimile.“
Vânzătorul: „#Shatter SX-7 de la MuscleTech conține un agent termogenic ce ajută la pierderea în greutate și topirea grăsimilor.“
MH: „#Shatter SX-7 are cafeină, un termogenic slab, așa că poate stimula metabolismul“, spune Roussell. Însă nu conține o cantitate suficientă încât să facă o diferență. Pentru a slăbi, evită suplimentele scumpe și mănâncă legume și proteine slabe.

Reporterul: „Caut un stimulent sexual.“
Vânzătorul: „Încearcă arginina. Îți poate crește libidoul.“
MH: „Într-un fel, are dreptate. Arginina e un vasodilatator care ajută fluxul sangvin și astfel reduce efectele disfuncției erectile“, spune dr. Larry Lipschultz, urolog la Colegiul Baylor. „Probabil e cel mai bun OTC, dar nu e la fel de eficient precum medicamentele eliberate pe bază de rețetă, cum ar fi Viagra.“

Reporterul: „Vreau să mă concentrez mai bine și mai mult timp.“
Vânzătorul: „Șoferii de camion aleg Procera XTF.“
MH: Acest produs conține cafeină și Huperzine A, un compus alcaloid care crește nivelurile de acetilcolină, un neurotransmițător asociat cu procesul cognitiv. Pentru a-ți îmbunătăți atenția fără stimulente, aleargă zece minute, conform unui studiu britanic.
—DAN ROE

MH Style

PREGĂTEȘTE-TE DE VREMURI BUNE

Avem temperaturi care se grăbesc să atingă valori de vară și avem minivacanțe în care să ne bucurăm de vremea caldă. Află cum te poți îmbrăca în momentele de relaxare maximă.

De Elisabeta Gedő
Fotografii de Bálint Hajagos/The Brewery

Cămașa cu mâneci scurte

Fă un grătar cu stil. Alege cămăși cu dungi, cu imprimeuri și eventual cu un rever retro. Combină-le cu un articol la îndemână: pantalonii scurți. Dacă ai optat pentru cămăși colorate, potrivește-le cu pantaloni navy.

Pagina aceasta
Cămașă **H&M**, 49,90 lei
Pantaloni scurți **Burberry**, 795 lei

Pagina alăturată
Cămașă **H&M**, 99 lei
Pantaloni scurți Burberry, 795 lei

Pantalonii albi

Nu sunt chiar atât de greu de purtat pe cât ar părea. Caută un model care se ajustează din talie cu șnur pentru mai mult confort. Dacă ești un tip înalt, îți poți permite să lași gleznele la vedere. Îmbracă tricoul preferat și încalță-te cu tenișii.

Pantaloni **H&M**, 159 lei

Ținuta uni

Compune-ți outfituri într-o singură culoare din cap până-n picioare. Alege camel, pentru că găsești mai ușor încălțăminte în această nuanță. Regula de bună purtare este să ai articole din materiale ultracalitative.

Tricou **American Vintage**, 289 lei, Collective
Pantaloni **DSquared**, 1.410 lei, Mengotti
Mocasini **Tommy Hilfiger**, 649 lei

Salopeta
E foarte amuzant s-o porți chiar și fără scopuri utilitare. Optează pentru una din jeans robust, fără elastan, în nuanțe de indigo sau chiar negru.

Salopetă **Scotch and Soda**, 699 lei, Collective

Pantalonii imprimați

Vorbim despre cei din doc gros care pot fi o alternativă neașteptată la jeanși. Alege dungi sau carouri cu alb și negru. De data aceasta e indicat să nu adaugi culori, ci să-i porți cu tricouri și cămăși sport albe sau negre.

Pantaloni **G-star Raw**, 549 lei, Collective

Model: Veceslav și Stanislav/ Attitude Models

Grooming: Ioana Covali

Hair styling: Ionuț Roșu/Beauty District

Șortul

Viața e mai frumoasă în culori! Când mergi la bazinul de înot sau când te relaxezi cu prietenii la Therme, poartă șorturi colorate. Pune-ți în valoare trupul de zeu cu un model scurt, care lasă o porțiune mai mare din coapse la vedere.

Pagina alăturată
Șort roz **H&M**, 59,90 lei
Șapcă **Tommy Hilfiger**, 199 lei
Șort vișiniu, **H&M**, 59,90 lei
Șapcă **H&M**, 59 lei

Tricoul polo

A fost și va rămâne mereu un hit, pentru că poate fi integrat la fel de bine atât în ținutele sport, cât și în cele casual. Pe cele mai cunoscute le găsești la Lacoste sau Polo Ralph Lauren. Nouă ne-a plăcut însă cel de la Moncler.

Polo **Moncler**, 1.010 lei, Mengotti
Pantaloni scurți **H&M**, 159 lei
Pantofi sport **Enzo Bertini**, 949 lei

Arome nomade

Pregătește-te să-ți iei sticla de parfum cu tine oriunde.

Viața ta implică multe drumuri, iar o pulverizare de parfum dimineața, uneori, nu îți este suficientă – ți-ar plăcea să te poți împrospăta oricând. Să porți o sticlă clasică de parfum după tine nu e un lucru prea confortabil și sunt mari șanse să o spargi, chiar și dacă nu ești neapărat un tip neîndemânatic. De ce nu ai avea un flacon ușor de folosit, rezistent, al parfumului ce îți place la nebunie? Iată de ce creația cea mai recentă a casei Dior te va surprinde. Sauvage Very Cool Spray este un parfum nou, într-un ambalaj ale cărui inovații te vor face să îl iei cu tine oriunde, în geanta de sală, în cea de lucru sau, de ce nu, direct în buzunar.

O aromă proaspătă

Sauvage Eau de Toilette, apărut pe piață în 2015, cu ale lui note citrice de bergamotă din Calabria, alături de arome intense de ambroxan, ambră și esență de lemn te-a câștigat prin felul în care îți dă un aer masculin puternic (întocmai ca al lui Johnny Depp, imaginea acestuia). Dar când vrei să ai un parfum pe care să îl poți pulveriza în orice moment al zilei, aroma pe care o vei dori este cea a grepfrutului... un acord cu care noul Sauvage Very Cool Spray a fost îmbogățit. Această notă de top te va energiza și îți va da o stare de bine instantaneu.

Noua metodă de încapsulare

Sauvage Very Cool Spray se găsește într-o sticlă foarte rezistentă, dar în același timp ușoară și portabilă. Aceasta conține înăuntru un săculeț de aluminiu flexibil care, prin compresie, eliberează aroma fără ajutorul vreunui gaz propulsor, așa cum se întâmplă la majoritatea parfumurilor de pe piață. Metoda nu doar că permite pulverizarea unei cantități mai generoase de micropicături de parfum, ci este și o variantă eco-friendly. În plus, datorită designului interior al sticlei, poți pulveriza aroma ținând flaconul în orice poziție. Un detaliu util pentru cei care sunt mereu on to go.

Noua artă a mixologiei

Nu lăsa produsele pe care le folosești în îngrijirea de dimineață să creeze un fiasco olfactiv.

De Sandra Nygaard

O cursă de arome așteaptă de ceva timp să se dezlănțuie din sectorul de îngrijire masculină. Combatanții? Gelurile de corp, deodorantele și săpunurile încapsulate cu particule microscopice parfumate menite să explodeze pe parcursul zilei. Șamponul tău miroase a mentă, crema ta a cine-știe-ce, iar primul afectat ești tu. Atunci când mai multe explozii parfumate se suprapun peste aromele lăsate deja de șamponul tău, de parfumul tău și de alte produse pe care le folosești, rezultatul este o suprasaturație olfactivă.

Iată motivul pentru care tot ceea ce folosești trebuie să fie în echilibru. „Cum ingredientele de pe etichetele gelurilor de duș sau ale deodorantelor nu-ți spun mare lucru, va trebui să cauți indicii", spune Barney Bishop pe blogul pentru bărbați Fragrant Moments. „Dacă observi o aromă care îți este cunoscută sau dacă numele produsului îți oferă un indiciu, caută parfumurile care conțin acele componente specifice și apoi combină-le în straturi", spune el. O altă strategie: folosește-le în mod complementar.

Apelează la ghidul nostru de mai jos.

AROMA TA

Fresh/Citric

De obicei, aceste arome conțin note fructate energizante, precum cele de portocale, lămâie, lime și bergamotă. Rezultatul final este proaspăt și revigorant.

Cedrat Envirant, Atelier Cologne, *780 lei (Madison Perfumery)*

Deodorant Baxter of California, *87 lei*

Gel de duș Verbină și Citrice, L'Occitane, *67 lei*

Verbina și lămâița din gelul de duș se potrivesc foarte bine cu aroma de citrice și ierburi a deodorantului. Când acestei combinații i se alătură notele de lime și bergamotă din parfum, efectul total este lejer și răcoritor. „Aromele de citrice sunt potrivite pentru a fi purtate la birou", spune Bishop. Cele picante sau de mosc sunt mai riscante.

AROMA TA

Pământos/Lemnos

Sunt esențe intense construite în jurul parfumurilor cu miros de lemn proaspăt tăiat sau uscat, ca cedrul și chiparosul, sau al rădăcinoaselor precum santalul.

Gel de duș Santal 33', Le Labo, *239 lei*

The Healthy Deodorant, La Vanilla, *preț la cerere (Sephora)*

Le 3e Homme, Caron, 125 ml, *430 lei (Beautik Haute Parfumerie)*

Aromele de santal și molid din săpun construiesc o fundație lemnoasă care este îndulcită de vanilia din deodorant. Lavanda și mușcata estompează accentele tăioase din notele lemnoase ale parfumului. „Aromele puternice pot fi polarizante", spune consultantul în parfumuri Ann Gottlieb.

AROMA TA

Îndrăzneț/Condimentat

Ca un dulap de condimente bine aprovizionat, această categorie de parfumuri poate include note de scorțișoară, cardamom, ghimbir și piper.

Gel de duș Uomo Pepe Nero, Bottega Verde, *32 lei*

Deodorant Salvie, Weleda, *51 lei*

Boss The Scent, Hugo Boss, 50 ml, *345 lei*

Piperul negru din gelul de corp creează un top condimentat, în timp ce capătul de salvie al deodorantului adaugă o notă din plante aromatice, care nu va contracara ghimbirul din parfum. „Mirosurile aromatice sunt în siguranță, pentru că nu influențează tăria parfumului", spune Gottlieb.

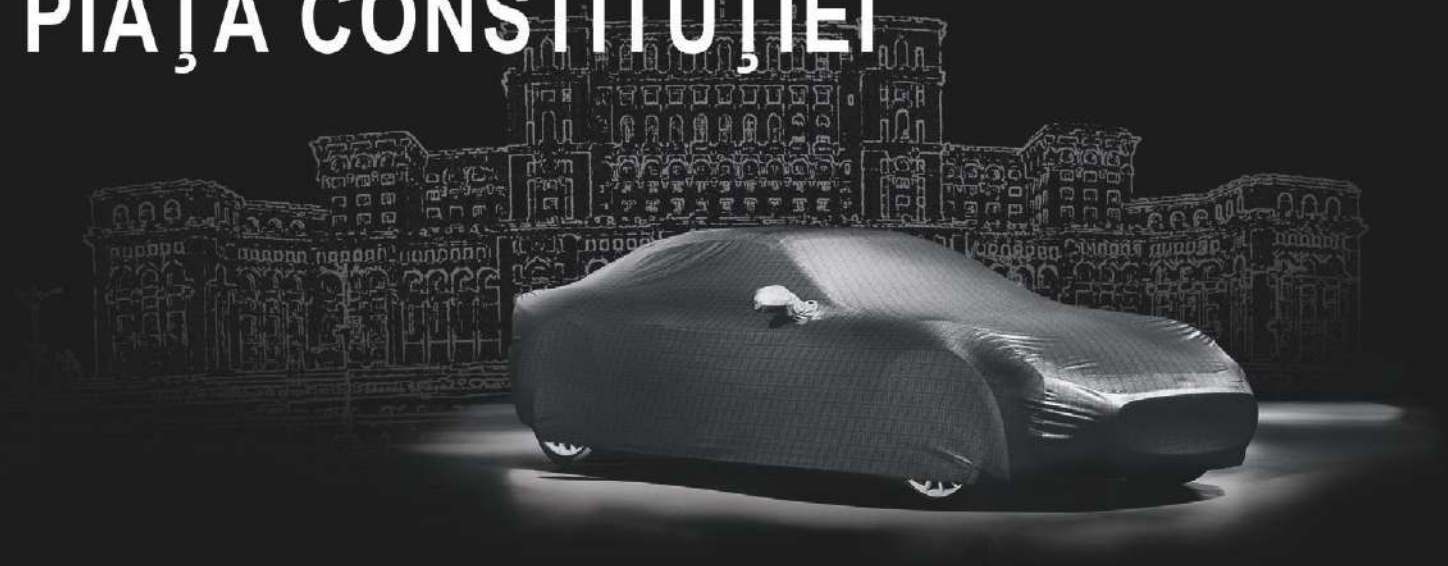
Adaptare de Ioana Vasile.

SALONUL AUTO/MOTO

PARADA/MOTO

DRIFT GRAND/PRIX

3 - 7 MAI 2017
BUCUREŞTI
PIAŢA CONSTITUŢIEI



www.sam.ro

PRIMĂRIA MUNICIPIULUI BUCUREŞTI

Men'sHealth

auto motor sport

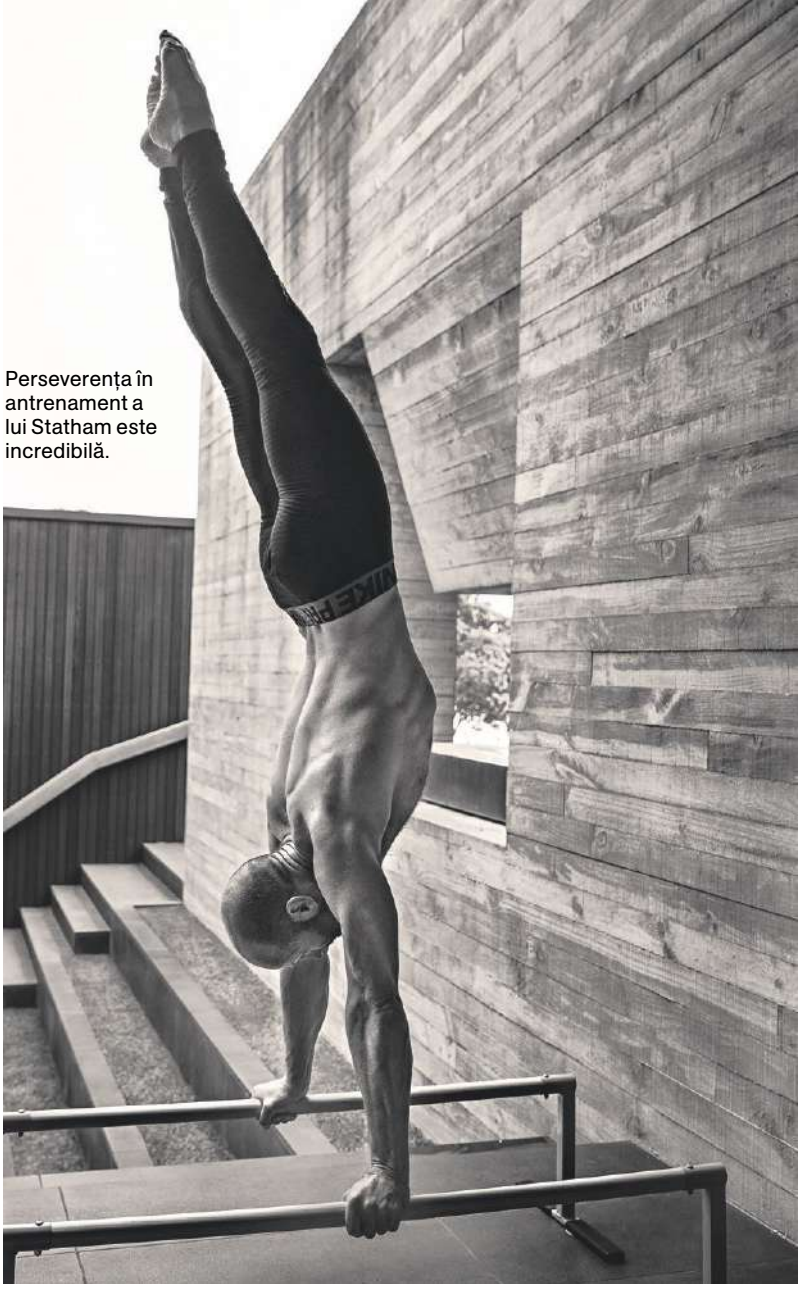
REEDUCAREA LUI JASON STATHAM

Cel mai veritabil actor de acțiune de la Hollywood urmează să-și sărbătorească vârsta de 50 de ani în stil mare. Însă englezul care a absolvit școala vieții încă mai are de învățat câteva lecții – de la cei mai abili instructori ai lumii, de la eroul său Sylvester Stallone și, cel mai important, de la propriul său corp.

De Jamie Millar / Fotografie de Daniel Smith / P. 84

Adaptare de Luiza Gabriela Vilian.

Cel mai bun lucru în a vorbi cu Jason Statham



Perseverența în antrenament a lui Statham este incredibilă.

Este faptul că este exact cum ai sperat că va fi o discuție cu Jason Statham. Vocea care a făcut pietrișul să sune precum nisipul și exprimarea aproape poetică l-au făcut pe regizorul Guy Ritchie, în urmă cu aproape două decenii, să-l introducă pe fostul comerciant de stradă în distribuția filmului *Lock, Stock & Two Smoking Barrels,* iar mai apoi să-l promoveze printre personajele principale din *Snatch.* Singurul bonus neașteptat este chicotitul.

Asta explică parțial imensa popularitate de care se bucură Statham și de ce producțiile în care a apărut au continuări: *Spy 2, The Expendables 4* și *Fast & Furious 8*. OK, el a jucat doar în ultimele trei filme din *Fast & Furious,* dar totuși faptele nu se discută: audiența e mare. Fie că e vorba de cinefilii sau cititorii Men's Health, un lucru e cert, oamenii vor să-l vadă mai des. Spre deosebire de ceasurile dubioase pe care obișnuia să le vândă, Statham este legitim. Fără pată. Ce trebuie.

Bineînțeles că o mare parte din această atracție trainică se datorează condiției atletice extraordinare care l-a propulsat pe Statham pe cel mai bun loc la masa eroilor de acțiune de la Hollywood. Sunt de admirat și cunoștințele lui vaste și entuziasmul cu privire la activitatea fizică care îl transformă pe Statham într-un adevărat profesor chiar și pentru cei mai buni scriitori din lumea fitnessului.

„Corpul e ca o mașină ce se adaptează"

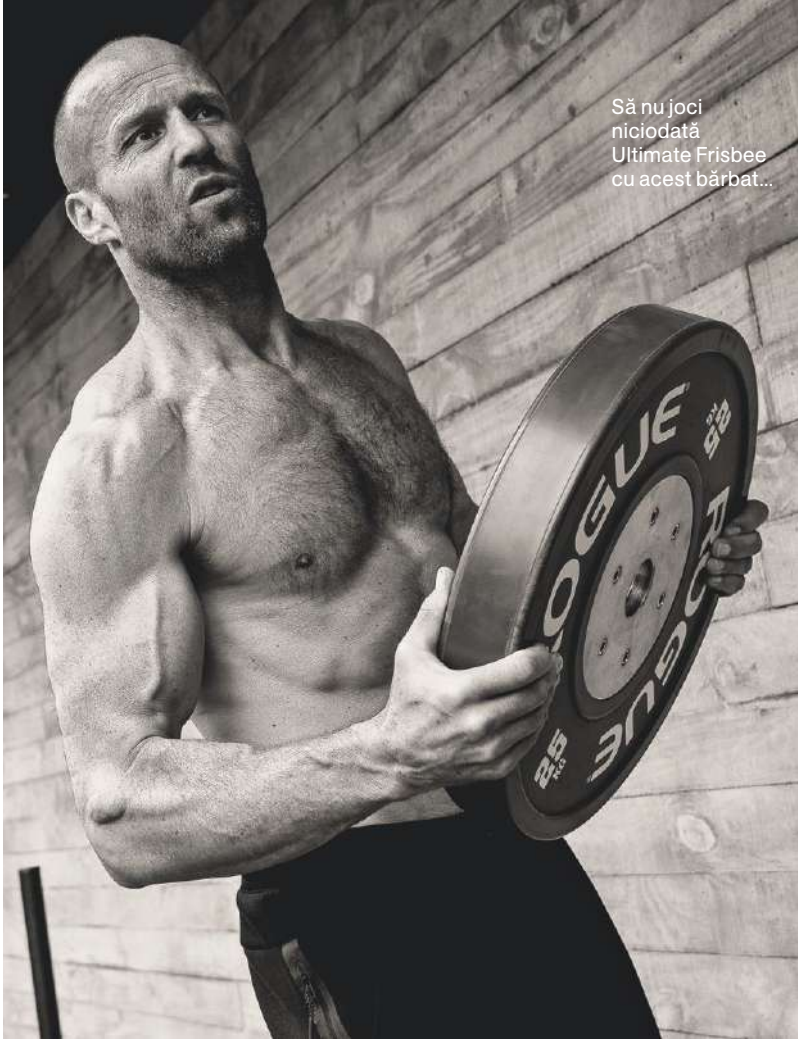
Dar chiar dacă pare că și-a dat seama cum funcționează lucrurile, odată cu apropierea zilei sale de naștere (da, chiar face 50 de ani), Jason Statham este primul care recunoaște că încă mai are de învățat.

Ca să înțeleagă și cititorii noștri, ne poți explica de ce am ajuns să te fotografiem tocmai în Noua Zeelandă?
Bineînțeles. Acolo filmam o producție pentru Warner Bros., despre un rechin uriaș [*Meg* - lansarea este în 2018 -, care sună genial sau incredibil de ridicol]. Sunt foarte entuziasmat. Iar norocul a făcut să stau într-o casă excepțională, unde am putut să-mi amenajez o sală de fitness.

Pare o locație mai spectaculoasă decât cea pe care ai avut-o când filmai în Thailanda pentru *Mechanic: Resurrection* și te antrenai cu haltere făcute din axe de mașină vechi...
Ha! Da, de această dată munca mea a fost simplificată. Aveam un cadru de fier în curtea din spatele casei, unde am putut monta niște inele de gimnastică. În ultimele 12 luni am tot folosit inele în antrenamentele mele. Dacă ai un loc unde să le agăți, vei obține multe beneficii cu privire la mobilitatea umerilor și o forță reală, utilă. Îmi plac foarte mult, deoarece încerci tot timpul să înveți o nouă tehnică, ceea ce face ca lucrurile să devină mult mai interesante decât să tot repeți aceleași exerciții. Este un apa-

Exercițiile cu greutatea corpului i-au permis lui Statham să se ridice deasupra multor eroi de acțiune care aveau jumătate din vârsta lui.

Să te menţii fit la 50 de ani înseamnă mai mult decât nişte fiare grele.



Să nu joci niciodată Ultimate Frisbee cu acest bărbat...

rat atât de dificil de stăpânit. Devin din ce în ce mai bun, dar am nevoie de puțin mai mult timp înainte să fac fotografii cu exercițiul numit „crucea de fier"...

Ce tip de mișcări ți-au reușit?
Ei bine, din fericire am făcut gimnastică în trecut. Așa că pot face la inele stat în formă de L, stat în mâini. Însă exercițiile extrem de benefice sunt tracțiunile la inele și rotațiile din umeri: atârnatul cu capul în jos, mișcatul stânga-dreapta și crearea unui anumit flux. Îți dezvolți forța, dar și mobilitatea în același timp. Numeroase persoane ridică greutăți, dar nu folosesc o mișcare amplă a articulației umărului, o problemă importantă pentru majoritatea bărbaților. Acel tip de antrenament poate fi ideal pentru o poziție, dar umărul este o articulație complexă care necesită o întreținere corectă. Inelele sunt perfecte pentru asta.

Acum ceva vreme, nu erai deloc de acord să lucrezi cu un antrenor personal. Tot singur te antrenezi?
Da. De-a lungul ultimilor ani, am început să acord o mare atenție lucrurilor făcute corect. Când ești pe cont propriu, poți să-ți examinezi foarte bine mișcările și să realizezi cât de bune sau cât de proaste sunt. În prezent există atât de multă informație pe Internet! Poți să dobândești cunoștințe pentru a-ți da seama exact cum să execuți corect ridicările de greutăți și alte exerciții, dar, în același timp, să eviți accidentările. Studiul mi-a priit. Chiar îmi place să învăț și să pun în practică.

Te antrenezi tot în funcție de stare și nu după un program anume?
Este o situație amuzantă, am făcut atât de mulți ani seturi de exerciții: cardio într-o zi, greutăți în altă zi.... Unii oameni au nevoie de un plan și își notează totul. Eu sunt fericit că

„Agilitatea e mai utilă decât forța brută."

îmi pot face antrenamentele în funcție de cum mă simt în fiecare zi. Am învățat că un corp este precum o mașină adaptabilă: dacă îi dai să facă ceva, găsește o modalitate de a face respectivul lucru și nimic mai mult. Faptul că-mi organizez în fiecare zi propriul antrenament îmi oferă varietate. Întotdeauna încerc lucruri noi. Și este o modalitate pentru mine să-mi dau seama cum pot să repar obiceiurile proaste pe care le-am adunat de-a lungul carierei.

Și nu mai există acea presiune de grup din sala de fitness, să adaugi greutăți în plus și să te expui inutil riscului de accidentare.
Există beneficii pentru ambele cazuri. Unele dintre zilele mele bune au fost când cineva stătea pe capul meu și mă motiva. Dar era o chestie pe care o încercam în momentul acela, acum mă pot automotiva în diferite feluri. Uneori, un antrenor vine cu propriile lui idei și este dificil pentru el să înțeleagă cum m-am ales cu problemele cauzate de accidentări. Dacă te antrenezi singur, ești foarte receptiv la cum se simte corpul tău și să te adaptezi în consecință. Mi se potrivește. Însă cine știe ce voi face anul viitor? Antrenamentul face parte din viața mea și se schimbă întotdeauna odată cu mine.

Există vreun lucru pe care îl faci constant?
Întotdeauna mă antrenez dimineața. Mereu am fost o persoană matinală, de când eram scafandru. Când te antrenezi în zorii zilei, nu poți să folosești scuza că nu ai timp ori că a intervenit o întâlnire sau că nu ai putut pleca de la muncă. Aceste situații nu se aplică. Dacă antrenamentul este primul lucru de pe listă, te ferești de compromisuri.

Te ghidezi după anumite principii în timpul unei sesiuni?
Tind să combin un fel de ridicări olimpice cu pregătirea din gimnastică. Și depinde de gradul de dificultate al antrenamentului. Dacă fac genuflexiuni cu greutăți mari luni, nu voi face același lucru până joi sau vineri. Recuperarea este un element-cheie pe care l-am ignorat în trecut. Atunci totul se învârtea în jurul cantității, chiar dacă mă simțeam obosit; conta doar să ajung acolo și să finalizez antrenamentul.

Este evident că ai anumite abilități: flotări suspendate la inele, statul în mâini...
Da, văd multe exerciții calistenice pe Internet și oameni care sunt atât de pricepuți încât le fac atractive și pentru tine. Și nu mai spun de condiția lor fizică... Rămân mereu impresionat de oamenii care fac să pară atât de simple tracțiunile la inele. Astea sunt mișcările pe care vreau să le fac.

Totul trebuie să lucreze la unison pentru tine ca să execuți acele poziții statice.
Exact. Antrenamentul cu greutatea corpului îți permite cu adevărat să-ți găsești punctele slabe destul de rapid [râde]. Ai nevoie de toate componentele: flexibilitate, forță explozivă etc. Poți să-ți construiești un fizic bun doar ridicând greutăți la sala de fitness. Însă asta nu-ți oferă neapărat și agilitatea atletică. Iar pentru ceea ce fac eu, agilitatea este mai utilă decât forța brută. Deci în direcția asta tind să mă îndrept.

Vrei să spui că statul în mâini la paralele este mai mult decât un motiv de laudă?
[Râde] De fapt, execut flotări la paralele din stat în mâini

Statham continuă să-și împingă limitele și să încerce noi discipline.

pe acele bare! Există halterofili puternici care pot ridica o mașină deasupra capului; în cazul meu, a face o flotare la paralele cu capul în jos și să cobor corect în timpul mișcării printre acele bare îmi dezvoltă o putere excepțională, utilă. Și îmi place și să execut mișcările. Este foarte greu să dezvolți o tehnică incorectă când faci o flotare pe verticală la paralele.

Am văzut că ai și kettlebelluri în sala ta. La ce exerciții le folosești?
Kettlebellul este un accesoriu nemaipomenit. Poți să faci un întreg antrenament doar cu o greutate ca asta. E un tip care a scris câteva cărți, i-am uitat numele...

Pavel Tsatsouline?
Pavel, da! Este un om extraordinar. L-am ascultat în câteva interviuri, cred că într-un podcast cu Tim Ferriss. Invită niște oameni extrem de buni. De asemenea, a fost Charles Poliquin care a vorbit despre antrenamentul de forță. Joe Rogan este un alt tip inteligent pe care îl ascult periodic. Sunt materiale foarte bune, cu caracter informativ. Toți au idei diferite despre antrenament, așa că primești o bucată reală din experiența lor și apoi o poți digera sau ignora.

***Fast 8* se lansează în aprilie. Ce ne poți spune despre film?**
Ce vă pot spune despre firul poveștii? Nu prea multe - am jurat să păstrez secretul. Ce vă pot spune despre procesul de producție? Este o adevărată bestie. Au cheltuit mulți bani pe ea. Cascadoriile sunt extraordinare. Toată lumea este atrasă de poveste. Ador să lucrez cu The Rock. Urmează să începem promovarea filmului, așa că vei auzi în curând despre el. Oameni din întreaga lume iubesc această franciză, așa că iată încă un film. Și vor continua să apară.

Apropo de continuitate, vei împlini 50 de ani în această vară...
[Râde] Da, așa este!

Cum te simți în legătură cu asta?
Sincer, mă simt foarte bine. Sunt într-o condiție fizică decentă. Am avut parte de multe accidentări și aproape m-am recuperat după toate în ultimul an. Când vom sta de vorbă la anul, îți voi arăta harta cu drumul meu spre recuperare! Însă mă mișc mai bine ca înainte. Mă simt destul de sprinten. Este un întreg: antrenament, mâncare, somn... toate au un impact major asupra stării tale. Și acum mă descurc bine cu toate aceste lucruri. Sly Stallone este cu 20 de ani mai mare decât mine și el încă arată bine, așa că mă inspiră.

„Sly Stallone este Rocky. El are un talent înnăscut."

Filmul *The Expendables 4* este în lucru.
M-am întâlnit cu Sly înainte de a pleca. Orice oportunitate de a lucra alături de acest bărbat este una extraordinară. Are o reputație așa de bună și o supercharismă. Pentru tot ce înseamnă în industria de film și lumea fitnessului... e o inspirație pentru mulți. Este genul de om pe care nu-l poți refuza.

Așa că, atunci când vine la mine și îmi spune „Vreau să fac un alt film *Expendables*", răspunzi instantaneu „OK, mă bag". Este adevărat că mai vrea să facă o parte din această serie. Însă deocamdată nu există un concept. Trebuie să ne dăm seama despre direcția călătoriei - și cine urcă la bord.

Ce ai învățat de la Stallone?
Este greu să identific ceva anume. Ține mai mult de intuiție. El are multă încredere și idei minunate despre cum vor ieși lucrurile. Nu lucrează după un manual și nu a învățat asta într-o școală de film. El este Rocky. Așa este el. Pentru tot ceea ce face pare că are un talent înnăscut. Și, ca în orice fel de afacere, când vezi că cineva își face treaba atât de bine, tu devii un burete. Absorbi toate informațiile.

Dacă ai pune pe cineva să se gândească la un „bărbat adevărat" sau la „un tip dur", cel mai probabil te-ar numi pe tine. Tu la cine te-ai gândi?
Ha! Nu prea bag în seamă aceste etichetări publice, felul în care te descrie presa. De fapt, eu mă văd un tip destul de obișnuit. Îmi țin aproape amicii și cred că asta mă ține cu picioarele pe pământ. Nu știu dacă ei ar spune același lucru! Dar toți provenim din același loc. Avem doar joburi diferite. Hollywood are un efect neplăcut asupra multor oameni. Este o lume crudă. Poți să devii destul de arogant. Însă nu trebuie să uiți niciodată de unde ai plecat.

Inevitabil, oamenii te confundă cu personajele pe care le joci, dar ești fără îndoială un erou de acțiune pentru această generație. Cine au fost eroii tăi?
Bruce Lee acoperea pereții dormitorului fratelui meu de când eram puști. El a fost o inspirație masivă și nimeni nu s-a apropiat de el în termeni de abilități fizice și încredere. A fost foarte, foarte special. Și putea, probabil, să pună la pământ zece tipi cu adevărat. În prezent, trebuie să-ți pui o pereche de colanți și o pelerină ca să fii capabil de asta. El era autentic și cred că ăsta este cuvântul-cheie. De asemenea, Muhammad Ali era exact așa cum părea. Acești oameni sunt surse de inspirație, deoarece ei nu pretind că sunt altcineva decât ceea ce sunt.

Îți mai ocupi o mare parte din timp cu artele marțiale?
Da. De asta trebuie să mă ocup în majoritatea zilelor: să mă antrenez pentru ceea ce urmează să fac pentru a oferi acțiune într-o manieră autentică. Dacă încerc să arăt ceva pe ecrane, vreau să fiu capabil să fac asta și să nu mă bazez pe efecte speciale sau pe niște tipi care o pot face mai bine decât mine. Când vorbesc despre autenticitate, îmi vin în minte oameni precum Jackie Chan și Jet Li, și chiar Sly. Aceștia sunt oamenii cu care îmi place să lucrez, deoarece există autenticitate în acești bărbați.

Vechiul tău amic Guy Ritchie are centură neagră în jiu-jitsu și maro în karate. V-ați luptat vreodată împreună?
Îmi amintesc când am început amândoi să practicăm artele marțiale și, într-un turneu de promovare pentru *Lock, Stock...*, am început să mutăm toată mobila dintr-o cameră de hotel, încercând să ne sufocăm unul pe celălalt.

E un mod de a păstra interesante toate acele interviuri...
Exact! Vii cu o zgârietură pe frunte și intervievatorul se gândește „Asta de unde a apărut?“ Probabil s-au gândit că m-am împiedicat când am ieșit dintr-un bar și m-am luptat cu asfaltul. Sunt un mare fan al artelor marțiale mixte (MMA) și am fost întotdeauna, încă din primele zile ale UFC.
Se filtrează aspectele non-eficiente ale artelor marțiale: ajungi să vezi ce funcționează și ce nu. Le ador.

Ce părere ai despre Conor McGregor?
Și pe el îl iubesc. Este atât de bun! A adus fiecare aspect din ceea ce face la nivel de artă. Are abilitatea necesară și este atât de încrezător! Când vine vorba de tachinare, distrugerea mentală a oponentului său, nu există nimeni mai priceput ca el. Nu mă pot sătura de el. Cred că este cu adevărat excepțional.

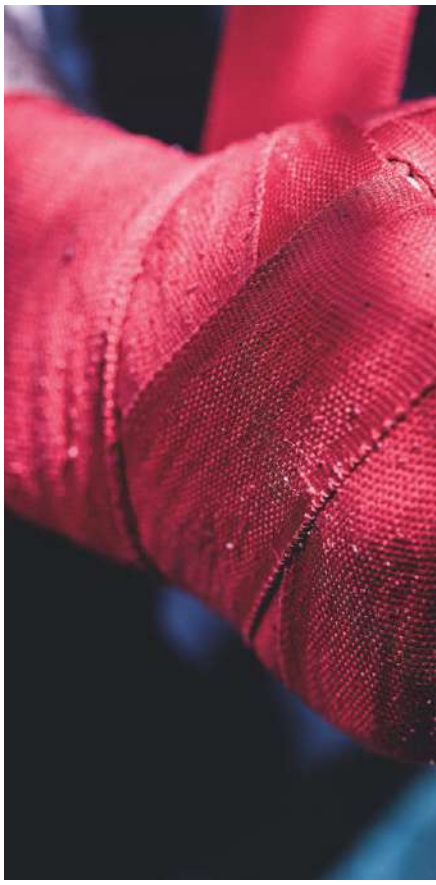
Așa cum am menționat, în curând vei face 50 de ani... Ce știi acum și îți dorești să fi știut când aveai 20 de ani?
Nu trebuie să te zbați atât de mult. Nu contează cantitatea; contează să perfecționezi mișcarea: în asta constă adevăratul beneficiu. Înainte, totul era despre terminarea sarcinilor. Dar chiar și atunci când mă scufundam, antrenorii nu știau nimic despre cum poți dobândi mai multă forță și că mișcarea este esențială pentru a face asta. Mi-am dat seama că am ratat atât de multe. Fiecare detaliu despre cum execuți un exercițiu este vital pentru progresul tău și pentru a deveni bun în ceea ce faci. Și asta se aplică în toate, de la ridicările olimpice până la abilitățile din gimnastică. Dacă aș fi știut atunci ceea ce știu acum, m-aș fi întors la elementele de bază mult, mult mai devreme.

Tracțiunile la inele sunt următoarele exerciții de pe agenda lui.

POVESTEA UNUI LUPTĂTOR

I SE SPUNE „STÂNCA DIN ERBICENI“, „NOUA STEA“ SAU „NOUA SPERANȚĂ“ A BOXULUI ROMÂNESC. ÎNSĂ SUCCESUL NU VINE FĂRĂ MULTĂ MUNCĂ ȘI, UNEORI, ADUCE EȘECURI DEVASTATOARE. ÎNVAȚĂ DE LA BOXERUL MIHAI NISTOR, CEL CARE A REPREZENTAT ROMÂNIA LA JOCURILE OLIMPICE DE LA RIO DE JANEIRO DIN 2016, CUM SĂ TE RIDICI PRIN DISCIPLINĂ ȘI AMBIȚIE ȘI SĂ O IEI DE CAPĂT.

DE LINA VDOVÎI
FOTOGRAFII DE MANOLE SAVA



COBOARĂ FURIOS DIN RING, SE DUCE ÎN CAMERA DE HOTEL, FACE UN DUȘ ȘI SE ARUNCĂ ÎN PAT. STĂ VREO TREI ORE AȘA, CU OCHII ÎNCHIȘI, NU POATE SĂ DOARMĂ. SE GÂNDEȘTE LA MECIUL CU IORDANIANUL HUSSEIN IASHAISH, PE CARE L-A PIERDUT ÎN OPTIMILE TURNEULUI DE BOX DE LA JOCURILE OLIMPICE DIN RIO DE JANEIRO, BRAZILIA.

Styling: Elisabeta Gedő. Echipament de box din garderoba boxerului (spreadul anterior), hanorac, tricou și pantofi de box adidas.

I se pare nedrept că a pierdut. A fost agresiv, și-a dominat adversarul, a făcut tot ce se putea, dar arbitrii au decis că Iashaish a fost mai bun. „În box e foarte multă politică“, se gândește. E descumpănit, e dărâmat fizic și psihic și-i trec o mulțime de gânduri negre prin cap, dar primește un telefon de la antrenorul lui, Valentin Vrânceanu.

„Dacă nu mă suna el atunci să mă scoată din starea aia, nu știu...“, își amintește. Maestrul, cum îi spune Mihai antrenorului său, l-a chemat la masă. „Ce să mănânc? I-am zis că nu mi-e foame și că nu pot ieși din casă.“ „Măcar te plimbi“, i-a răspuns Vrânceanu și nu i-a dat de ales.

Au ieșit în oraș. Mihai, cu arcada sprâncenei spartă, a mâncat niște fructe, a băut apă și s-a întors în cameră. A doua zi, au început să se antreneze. La început, boxerului i se părea inutil, apoi s-a concentrat și și-a intrat în ritm. A mai stat două săptămâni la Rio, dar gustul amar i-a trecut abia acum, la nouă luni distanță.

Treci peste durere

Mihai Nistor e unul dintre cei mai valoroși pugiliști români în activitate. În 2006, la trei luni după ce s-a apucat de box, a devenit campion național la cadeți, apoi, în 2008, la tineret. În 2010, a cucerit titlul de campion național la seniori. În 2014, a început să participe la turneele organizate de AIBA Pro boxing, divizia profesionistă a Asociației Internaționale a Boxului Amator, iar în 2015 a câștigat centura de campion mondial la categoria supergrea (+91 de kilograme).

„Aia a fost cea mai mare performanță a mea“, spune Mihai despre victorie. Meciul împotriva boxerului german Erik Pfeifer, pe care l-a învins prin KO în repriza a noua, s-a desfășurat în Hamburg. „Mă simțeam foarte bine înainte de meci. Nu aveam emoții, eram foarte calm și concentrat, ca de obicei, dar atunci parcă simțeam ceva în plus. Știam că voi câștiga.“

Mihai a devenit atunci cel de-al cincilea campion mondial al României la profesioniști, după pugiliști precum Leonard Doroftei, Lucian Bute, Adrian Diaconu și Mihai Leu. Presa sportivă l-a numit „stânca de Erbiceni“, cu referire la localitatea din care provine, „noua stea“ și „noua speranță“ a boxului românesc.

Cea mai pregnantă amintire din timpul meciului cu Pfeifer e croșeul pe care l-a primit pe dreapta în repriza a cincea. „Mi-a secționat o arteră de la ochiul drept și mi-a inundat globul ocular“, își amintește. „Oricât de multă adrenalină aveam în corp, am simțit, dar a trebuit să trec peste.“ Și a reușit să câștige meciul.

Oricât de puternică ar fi lovitura, Mihai se ridică de fiecare dată. „La mine e mereu așa. Ți-ai luat-o? Data viitoare pui brațul. Trebuie să te corectezi. Nu există altceva. Dacă am plâns vreodată, am plâns doar de ciudă, nu de durere.“

Treci la următorul nivel

E o lecție de viață pe care a început să o învețe la 16 ani, când a intrat în prima sală de box, la Clubul Sportiv Politehnica Iași. Făcuse șapte-opt luni de culturism înainte de asta și începuse să se plictisească. „Devenise monoton, iar eu sunt cu energia“, spune. Avea un coleg de clasă care făcea sport, așa că l-a întrebat unde ar putea să se antreneze și el.

Prima senzație pe care și-o amintește din ziua aia a fost de durere. Și-a dat niște corzi peste picioare de i-a năvălit tot sângele în obraji. S-a dus singur, „la ghici“. „Am stat la școală până la ora 15, apoi la 16:30 eram în sală.“ Acolo l-a găsit pe Nicolae Chipirog, primul său antrenor. „El mi-a pus prima dată mănușile pe mâini și m-a învățat lucruri extraordinare. Cu el am ieșit pentru prima dată campion național, după trei luni.“

Pe lângă box, Chipirog l-a învățat și alte lucruri: să fie cuminte, să nu intre în altercații, să își vadă de treaba lui. „Fiind voinic, un singur pumn dat aiurea ne

CUM TE PREGĂTEȘTI PENTRU PERFORMANȚĂ

1.

Antrenează-te zilnic. Stabilește-ți un program de antrenament prin care să-ți îmbunătățești atât forța, cât și viteza. Nu uita de tehnica loviturilor la sac.

2.

Găsește-ți un antrenor bun. Te va ajuta să-ți depășești limitele și-ți va fi alături în momentele de cumpănă.

3.

Alege-ți un partener de sparring. Meciurile de antrenament sunt esențiale în pregătirea pentru turneele mari, iar un partener bun te va ajuta să-ți exersezi tehnicile.

4.

Nu te lăsa doborât de înfrângeri. Oricât de puternică ar fi lovitura, trebuie să te ridici.

5.

Aplică aceleași reguli și în viața de zi cu zi.

REGULILE DE ÎNTREȚINERE ALE UNUI BOXER

Pe lângă antrenamentele zilnice, un boxer trebuie să aibă și un stil de viață echilibrat, cu mese sănătoase și somn pe potrivă. Astea sunt regulile pe care Mihai Nistor nu le încalcă niciodată:

Evită mâncarea fast-food. Acest tip de mâncare îți afectează digestia și îți poate da dieta peste cap. Dacă ajungi totuși într-un local de acest tip, comandă-ți o salată.

Renunță la băuturile carbogazoase. Ele măresc riscul de obezitate și nu dețin proprietăți nutritive. Le poți înlocui cu apa plată. Corpul tău îți va fi recunoscător.

Dormi cât ai nevoie. Nu există un număr fix de ore necesare pentru a te odihni, dar dacă te culci pe la 21-22 seara, e perfect. Corpul are nevoie de odihnă pentru a se reface.

Nu pierde nopțile. Știm că e greu, dar petrecerile și băuturile alcoolice trebuie să iasă din program. Dacă nu ți-e somn, stai în pat. Corpul tău se odihnește oricum.

Încearcă să ai un regim alimentar cât mai echilibrat. Dacă faci excese, ai grijă să compensezi după aia cu alimente cât mai light. O dietă sănătoasă te va ajuta să ai viteză și forță în ring.

„ȚI-AI LUAT-O? DATA VIITOARE PUI BRAȚUL. TREBUIE SĂ TE CORECTEZI. NU EXISTĂ ALTCEVA.

poate schimba viața atât mie, cât și celui care l-a încasat de la mine“, spune Mihai. „Am rămas cu vorbele astea și în ziua de azi, după 11 ani de activitate.“

După un an și jumătate și două titluri de campion național, Chipirog i-a spus că nu-l mai poate ajuta. Mihai trebuia să meargă mai departe, să treacă la un nou nivel, iar primul lui antrenor nu-l mai putea învăța prea multe. „Mi-a zis să fac următorul pas, să am drumul mai deschis pentru performanță.“

În 2008, a venit la Clubul Sportiv Dinamo, dar o accidentare l-a forțat să stea pe margine. Devenise partener de sparring pentru pugiliștii mai experimentați. Atunci, s-a gândit să se retragă din sport și să plece la muncă în Italia. Nicolae Cara, antrenor la SCM, e cel care l-a convins să se întoarcă în sport, iar de atunci, drumul său a continuat, cu excepția Olimpiadei de la Rio, fără opreliști.

„Am potențial și știu că pot să răzbat“, spune Mihai despre determinarea lui de a continua. „La Olimpiadă, preferam să plâng, dar nu puteam. Mă omora nedreptatea pe lumea asta. Eram negru pe dinăuntru la suflet, dar poate pentru că nu am plâns, m-am ambiționat și mai tare.“

A decis, ca și atunci, după Dinamo, să o ia de la capăt. Se pregătește pentru următoarele Jocuri Olimpice. „Vreau să devin luptător profesionist și, deși eu am o carte de vizită cât de cât bună, ca să fii luat în considerare, ai nevoie de o medalie olimpică.“

Antrenează-te constant

De 11 ani, de când a început să facă box, Mihai are un program de antrenament foarte bine pus la punct, care variază în funcție de perioadă. „Acum“, spune, „sunt în perioada de încărcare“. Antrenamentul e diferit de luni până miercuri după-amiază, când pugilistul merge la saună, bazin sau masaj, iar joi o ia de la capăt.

În prima parte a zilei, se antrenează de la 10 la 12, uneori până la 13, face o pauză de odihnă, apoi se întoarce în sală la 17:30-18 pentru alte două ore de muncă. „Credința mea și a antrenorului meu e că, pentru performanță, trebuie să mă antrenez constant, dar să nu fac același lucru în fiecare zi, că devine monoton și mă plictisesc“, spune Mihai.

De regulă, începe cu o oră de alergare, trece la forță (exerciții cu funia, îndreptări, genuflexiuni, flotări, abdomene), apoi lucrează la sac. „Trebuie să descarc forța“, spune. „Mai fac doi-trei saci și cam ăsta e antrenamentul.“

Seara lucrează doar la sac. Stabilește împreună cu antrenorul său niște tehnici - „ieși pe stânga, pe dreapta, ieși în spatele lui“ - și le lucrează până nu se mai poate mișca.

Cu excepția sacilor și a exercițiilor de forță, elementul care se schimbă în mod constant e banda. Luni face o oră de alergare cu puls la 150 de bătăi pe minut, marți aleargă patru ture a câte 800 de metri, iar miercuri face șase ture a câte 200 de metri. „Am 200 de metri în care trag pe viață și pe moarte ca să produc acid lactic în mușchi. Dacă nu vomit după 600 de metri, e bine“, spune Mihai.

Înainte de meciuri, lucrează foarte mult la viteză și explozie. „Trebuie să șfichiuim mușchii.“ Ridică în viteză gantere cu greutate mică. „Mișcarea e foarte iute.“

Mănâncă echilibrat

Pe lângă antrenamentul fizic, și regimul alimentar joacă un rol extraordinar de important. La micul dejun, Mihai mănâncă două ouă cu o felie sau două de pâine și niște fructe. „Trebuie să fie foarte proteic, e cea mai importantă masă a zilei“, spune. Uneori, mănâncă doar fructe: trei-patru pere și un măr. „Se digeră foarte repede și la antrenamente mă simt fresh și energic.“

La prânz, pentru că arde un număr mare de calorii în primele două ore de antrenament ale zilei, optează pentru ceva proteic. De obicei, o pulpă dezosată de pui cu pilaf sau cu legume mexicane. Îi mai place pieptul de pui cu salată de varză sau carnea de vită.

Seara alege ceva „mai delicat“. „Nu-i bine să mănânci foarte târziu și nici să adormi cu stomacul plin“, spune. Îi place fasolea cu salată de varză sau un șnițel de pui cu legume.

Găsește un bun partener de luptă

Despre relația cu Vali Vrânceanu, antrenorul său, spune că e foarte specială. „Maestrul e mult mai mare decât mine, dar face parte din familia mea și suntem foarte apropiați.“ Când simte că Mihai are probleme, antrenorul îl întreabă pe loc ce s-a întâmplat. Îl ajută să treacă peste momentele grele de fiecare dată. „Mă ia la caterincă și-mi trece“, râde Mihai.

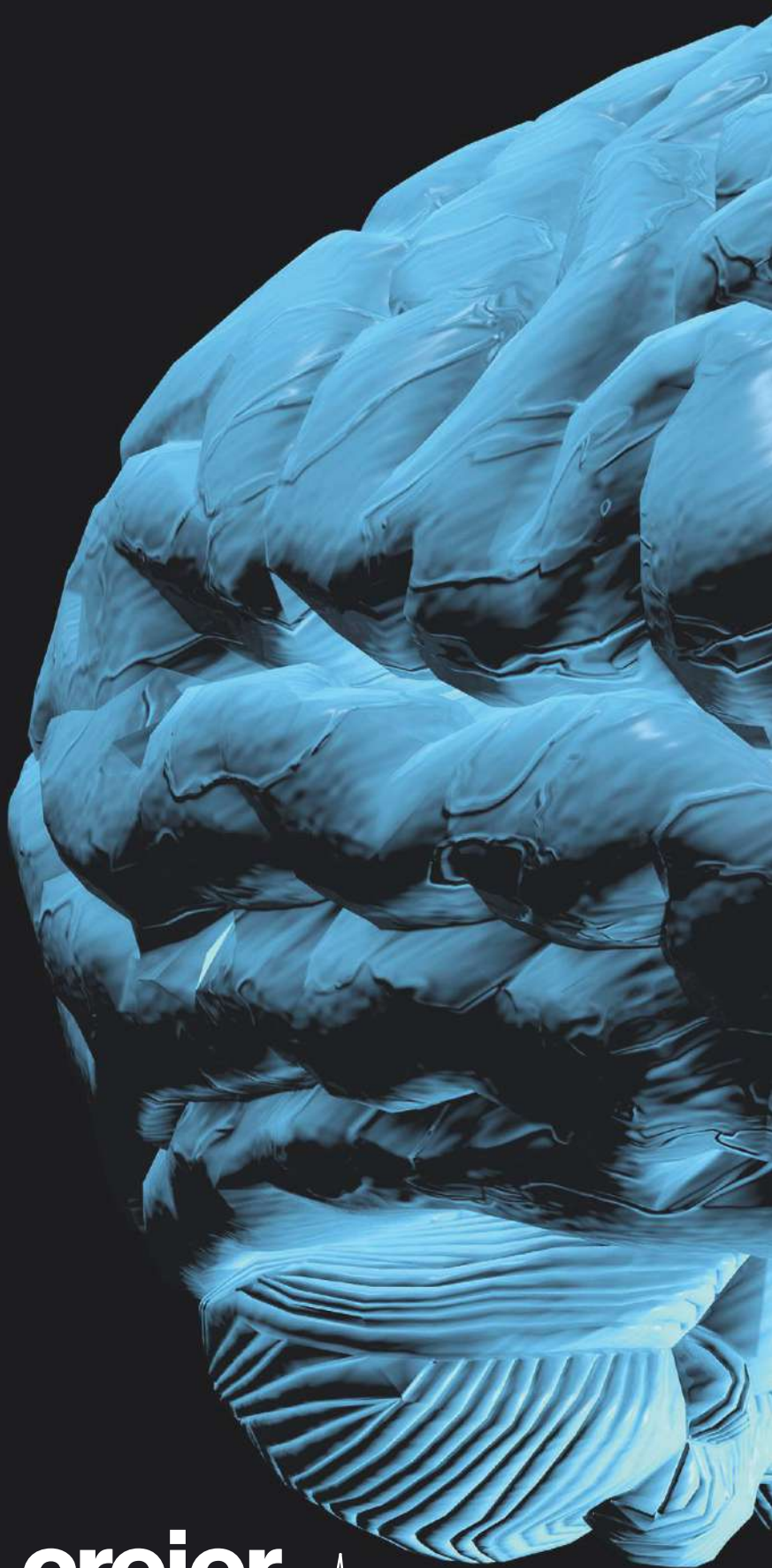
Înainte de o luptă, se uită amândoi la clipuri cu meciurile viitorului adversar și-i studiază mișcările și viteza. „Ne uităm la înălțime“, spune Mihai. „Dacă e subțire, știu că va fi foarte iute în ring. Când vine spre mine în mijlocul ringului, mă uit dacă e stângaci sau dreptaci și-mi ajustez jocul. Îi văd loviturile puternice, văd tot ce face acolo și-mi dau seama cum l-aș putea ataca. Îmi fac un soi de strategie, un plan.“

Emoțiile sunt foarte importante. Te pot doborî, la nevoie, însă Mihai s-a obișnuit cu ele. „Trebuie să fie constructive, să știi cum să le duci ca să fie bine, să nu te lucreze psihic.“ În ring, starea boxerului se schimbă fundamental. Trece pe pilot automat și lucrează din instinct, nu mai simte mare lucru.

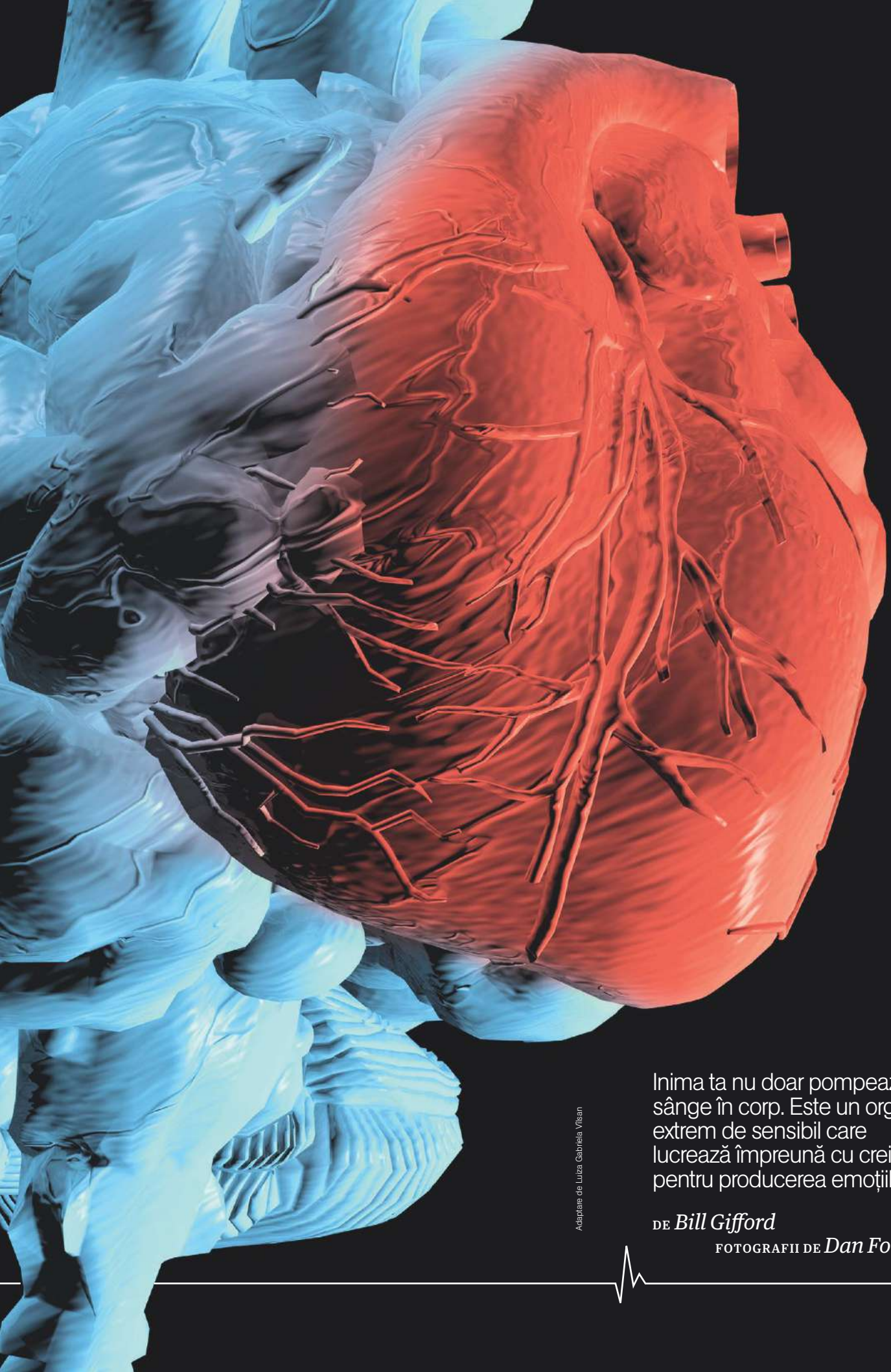
Pentru a performa, pe lângă muncă și ambiție, Mihai spune că are nevoie de un partener de sparring pentru meciurile de antrenament. În România, din păcate, există foarte puțini. „Nu am cu cine să mă antrenez“, spune. „Tocmai m-am întors din Italia, unde am fost să fac sparring. De pe vremea fraților Simion, boxul amator a început să se clatine.“ Din 2010 până acum, a câștigat toate meciurile doar prin KO sau neprezentare. „La puncte n-am câștigat niciodată.“

Până la Jocurile Olimpice din Tokio, din 2020, Mihai va participa la cât mai multe competiții. Urmează Campionatul European din Kiev, Centura de Aur la Iași și alte câteva turnee până la jumătatea acestui an.

Țelul cel mare rămâne medalia olimpică. Speră ca la Olimpiada din Tokio arbitrii să fie mai corecți. Își dorește o medalie olimpică și muncește mult pentru asta. „Sunt două motive pentru care vreau să mă calific“, spune. „Primul e emoția din deschiderea Jocurilor. La Rio a fost un spectacol extraordinar. Când au aprins torța olimpică, m-a luat cu friguri. Sunt niște chestii care te marchează.“ Al doilea e rezultatul. O medalie olimpică i-ar confirma talentul și ar fi primit cu porțile deschise în divizia de profesioniști. „Simt că mai am ceva de spus. Încă nu s-a terminat.“



Inimă & creier



Inima ta nu doar pompează sânge în corp. Este un organ extrem de sensibil care lucrează împreună cu creierul pentru producerea emoțiilor.

DE *Bill Gifford*

FOTOGRAFII DE *Dan Forbes*

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan

Cronologia inimii

În uter
Inima a apărut înainte de gând. S-a format ca un tub cu patru segmente care se pliau în jurul lui pentru a forma un organ cu patru cavități. În jurul zilei 21, un impuls electric generat de o celulă din mușchiul inimii ți-a pornit prima bătaie.

Perioada infantilă
Mușchiul inimii s-a dezvoltat rapid până la nașterea ta și ai venit pe lume cu toate celulele inimii pe care le vei avea vreodată. Apoi, la aproximativ șapte luni, inima ta a început să pompeze mult mai mult sânge către creier – și continuă să o facă până în prezent.

Copilărie
Inima crește în același ritm cu alte părți ale corpului, așa că ajunge la mărimea finală la sfârșitul pubertății. Multe dintre funcțiile inimii tale și-au atins apogeul în jurul acestei perioade. Totuși, potrivit studiilor, copiii obezi au o inimă mărită și mai puțin sănătoasă.

CÂND SE AFLA PE UN VÂRF MUNTOS DIN HIMALAYA, LA O ALTITUDINE APROAPE DE 6.100 DE METRI, CONRAD ANKER A AVUT O SENZAȚIE NEOBIȘNUITĂ: ERA OBOSIT.

Pentru oricare alt bărbat de 53 de ani, această stare nu ar trebui să fie surprinzătoare. Anker, alpinist născut în California, urca muntele de șapte ore și era pe a șasea lungime de coardă în drumul către cucerirea vârfului muntos Lunag-Ri, situat la o altitudine de 6.907 metri. Era suficient efort încât să epuizeze pe oricine. Dar Anker nu era oricine. Se afla într-o condiție fizică remarcabilă pentru un bărbat la vârsta lui. Cu patru ani în urmă, el a fost unul dintre puținii oameni care au atins vârful Everest fără oxigen suplimentar. Omul era de neoprit.

Dar în această zi, el s-a oprit din ascensiune și s-a așezat să se odihnească. I-a trecut prin minte că i-ar putea fi rău din cauza altitudinii. Apoi a realizat cu stupoare că era mai mult decât o simplă problemă de altitudine. S-a întors către partenerul de cățărare, David Lama, și i-a spus: „David, asta nu e bine".

Fiind atlet, Anker era foarte conștient de starea inimii lui. „Sunt atent la inimă când mă cațăr pe munte, dar și când dorm sau mă odihnesc." În urmă cu câteva săptămâni, făcuse o serie de teste în timp ce parcurgea Kilimanjaro (5.895 de metri). Rezultatele erau perfecte, așa că această senzație îl deranja. „Se simțea precum o durere musculară severă la nivelul inimii", spune el.

Anker și Lama s-au întors la tabăra de bază, coborând de pe munte aproape instinctiv. Când au sosit, Anker a început să se simtă mai bine. „Mă pot descurca cu asta, am nevoie doar de recuperare", s-a îmbărbătat singur.

În schimb, Lama, partenerul său în vârstă de 26 de ani, a sunat după ajutor. Un elicopter aflat în zonă l-a transportat pe Anker la un spital din Kathmandu, unde doctorii au descoperit problema: Anker a suferit o ocluzie trombotică acută a arterei coronare descendente anterioare - un infarct miocardic acut.

Responsabilul era o placă de aterom, un depozit de grăsime care bloca una dintre principalele artere care transportă sângele de la inimă la celelalte organe. Bucata era mică, de mărimea unei firimituri de pâine. La nouă ore distanță de prima durere în piept, doctorii i-au introdus un stent în artera înfundată. „Dacă aveam de făcut un testament, atunci ar fi fost momentul", spune el.

Bolile cardiovasculare reprezintă cea mai importantă cauză de mortalitate din Europa și S.U.A., iar cele mai grave forme sunt infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral (AVC). Episodul s-ar fi putut produce dintr-o pură întâmplare, din cauza bagajului genetic moștenit ori ca urmare a suprasolicitării inimii de-a lungul vieții. Însă Anker a identificat o altă cauză posibilă: suferința sufletească.

Cu cinci luni în urmă, Anker urcase pe creasta Shisha Pangma din Tibet, Himalaya (8.027 de metri altitudine) cu o altă echipă. De această dată, misiunea era sumbră: urma să recupereze corpul celui mai bun prieten al său, Alex Lowe, care a murit într-o avalanșă în 1999. Anker a fost alături de Lowe în acea expediție și a fost martor când prietenul său a fost înghițit de zăpadă. Cei doi au fost atât de apropiați, încât Anker s-a căsătorit mai târziu cu văduva lui Lowe, Jenni, și i-a crescut pe cei trei fii ai lui Lowe ca și cum ar fi ai lui. În această călătorie, Anker a coborât muntele cu corpul prietenului său în spate, o povară chinuitoare care și-a pus amprenta pe sufletul lui. „Am avut parte de o încărcătură emoțională foarte mare când m-am întors acolo și am retrăit totul", a mărturisit el într-un interviu pentru National Geographic. „Eram stresat și mi-am simțit inima."

Mi-am simțit inima. Ce bărbat nu a trăit asta la un moment dat în viață? Când mergem la o primă întâlnire, când îngenunchem în fața viitoarei soții, când ținem un discurs în public ori când auzim vestea morții unei persoane dragi, inimile noastre vorbesc cu noi. Și noi le răspundem. Tocmai de aceea, timp de secole, înainte să înțelegem că principalul rol al inimii este să pompeze sânge, inima a fost un simbol puternic pentru multe lucruri: dragoste, emoție, intuiție, convingere („cred în ce-mi dictează inima") și adevăr („în inima lucrurilor"). Inimile noastre ocupă centrul vieții noastre emoționale. Așa cum nota în secolul al XVII-lea medicul britanic William Harvey, celebru pentru faptul că a elaborat teoria exactă a circulației sangvine, „fiecare tulburare a minții care este însoțită de durere sau plăcere, speranță sau teamă, este cauza unei stări de agitație a cărei influență se extinde la inimă".

Noi cercetări din mai multe discipline sugerează că aceste mituri antice ar putea conține un sâmbure de adevăr. Studiile arată că emoțiile noastre pot afecta în mod direct sănătatea inimii, uneori, în moduri tangibile, fizice.

Descoperiri recente despre colesterol?

Vești descurajatoare: lipoproteina cu densitate înaltă (HDL sau colesterolul bun) s-ar putea să nu fie salvatorul cum sperau doctorii. Niveluri prea mari de HDL (cunoscut că împiedică formarea plăcii de aterom favorizată de colesterolul LDL) pot fi la fel de periculoase pentru sănătate precum nivelurile scăzute. Într-un studiu, oamenii care au avut fie un nivel de colesterol HDL scăzut, fie un nivel ridicat, au înregistrat un risc crescut de moarte în următorii cinci ani. „Încă nu știm dacă HDL-ul îți protejează inima", spune dr. Steven Nissen, șeful de medicină cardiovasculară la Clinica Cleveland. „În loc să te axezi pe valorile HDL, urmărește-ți dieta, fii activ, evită grăsimile trans, menține o greutate sănătoasă și nu fuma, nici măcar ocazional", spune dr. Nissen. –K. ALEISHA FETTERS

Pagina anterioară: Guliver/GettyImages

ILUSTRAȚII DE TODD DETWILER

Gulver/Sciencephotolibrary

Cei care trec printr-o traumă severă, bruscă, ca moartea unei persoane apropiate, pot suferi o transformare fizică la nivelul inimii. Când Anker a spus că moartea prietenului său i-a atins inima, cel mai probabil asta s-a întâmplat.

Inima ta este un organ extraordinar. E destul de ocupat cu pomparea sângelui, însă poate acționa și ca un indicator al stării tale de sănătate, al nivelului de oboseală, al rolului jucat de stres în viața ta (și, important pentru bărbați, furia). Ai ghicit, e un indicator al relațiilor tale. Te menține în viață, dar te poate și ucide dacă nu reușești să o înțelegi și să o asculți.

„Majoritatea bărbaților sunt familiari cu clasicii factori de risc precum hipertensiunea arterială și colesterolul, însă ei tind să ignore problemele mentale, emoționale și spirituale care sunt asociate inimii", spune dr. Guarneri. Este o tragedie, deoarece înțelegerea celui mai miraculos organ al corpului uman îți poate îmbunătăți și chiar salva viața. Iată toate sarcinile pe care inima ta le realizează și cum să o păstrezi la un nivel optim de funcționare.

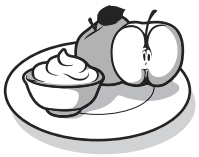
Pompează sânge

„Inima este singurul organ din corp care se află într-o continuă mișcare", spune dr. Euan Ashley, cardiolog la Stanford. De aproximativ 70 de ori pe minut, de 100.000 de ori pe zi, cele patru cavități ale inimii se dilată și se contractă într-o sincronizare perfectă pentru a trimite echivalentul a 7.500 de litri de sânge bogat în oxigen în întregul corp, zi de zi.

Inima transportă sânge către cele mai îndepărtate părți, de la creier până la cvadricepși (când e necesar) și la țesuturile erectile ale penisului - și, cel mai important, către propriii mușchi ai inimii, care folosesc o parte din sângele pompat. În ciuda acestei uzuri, ea rezistă: pereții inimii sunt flexibili și se întind, iar valvele sale mențin circulația sângelui în direcția corectă fără să aibă întreruperi ori să se oprească, chiar și în timpul somnului. Ce mașinărie ar putea face asta timp de 80 de ani?

Care-i cea mai bună dietă pentru inima ta?

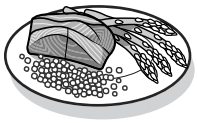
„Dietele DASH, mediteraneană și cele bazate pe plante și cereale integrale au numeroase beneficii", spune dr. Eugenia Gianos, cardiolog la Școala de Medicină NYU Langone. Toate pun accentul pe alimente neprocesate ca legume, fructe, leguminoase, cereale integrale și pește. Evită „alimentația social-business" – multe gustări și produse neprelucrate acasă. Oamenii care au consumat acest fel de dietă erau expuși riscului de a suferi de ateroscleroză timpurie, față de cei care urmau o dietă mediteraneană. Încearcă aceste mâncăruri rapide.



MIC-DEJUN Mănâncă o ceașcă de iaurt grecesc simplu și o un fruct proaspăt.

GUSTARE Amestecă o mână de nuci, alune, migdale etc. și una de merișoare uscate.

PRÂNZ Umple o pită integrală cu două ouă fierte tare, feliate, năut, roșii uscate la soare și un avocado feliat.



CINĂ Dacă mănânci în oraș, alege un meniu alcătuit din somon, quinoa și legume ori o salată. –K.A.F.

Patru moduri în care ți se poate strica inima

Este ușor să gândești: „Asta nu mi se va întâmpla mie“. Însă probabil există cineva în viața ta care a fost luat de unul dintre acești ucigași.

Infarct miocardic

VICTIMĂ CELEBRĂ Tim Russert

Acumularea de placă în artera descendentă anterioară stângă (LAD) e scenariul perfect pentru atacul de cord. „E ca o fiertură plină de colesterol în interiorul arterei tale“, spune dr. Matthew Brennan, specialist în cardiologie intervențională la Centrul Medical Duke. Când fiertura e suficient de spumoasă, ea dă pe dinafară, blocând LAD-ul și oprind circulația sângelui către inimă. Dacă fluxul sangvin nu este restabilit rapid, mori.

FACTORI DE RISC Dacă ai un istoric familial de boli cardiovasculare, colesterol mărit, ești mereu stresat, fumezi, nu faci exerciții ori ești diabetic, riscul crește. Mergi la doctor și monitorizează-ți inima.

Moarte subită cardiacă (MSC)

VICTIMĂ CELEBRĂ Richard Pryor

Când inima îți bate prea repede sau neregulat (tulburare numită aritmie), nu poate trimite eficient sânge în zonele necesare. „Dacă nu se pompează sânge ori oxigen către creier, leșini“, spune dr. David Wolinsky, cardiolog la Clinica Cleveland. Fără resuscitare ori RCP, ai putea trăi mai puțin de cinci minute.

FACTORI DE RISC Un diagnostic de cardiomiopatie sau boală arterială coronariană, un ECG anormal sau un istoric familial de moarte subită îți pot crește riscul. Mergi periodic la medic pentru a-ți controla orice factori de risc pentru inimă, cum ar fi colesterolul crescut ori diabetul.

Cardiomiopatie takotsubo

VICTIMĂ CELEBRĂ Johnny Cash

„Când ai parte de stres emoțional sever, corpul tău eliberează adrenalină în fluxul sangvin, care poate slăbi ventriculul stâng al inimii și îi poate modifica temporar forma“, spune dr. Michael Faulx, cardiolog la Clinica Cleveland. Așa se manifestă cardiomiopatia takotsubo, numită și sindromul inimii frânte. În general, inima se vindecă într-o lună, dar în cazul unora (mai ales bărbați), poate fi letală.

FACTORI DE RISC Un eveniment stresant, cum ar fi un diagnostic de cancer, o crimă violentă ori pierderea partenerului de viață sau a unui prieten apropiat pot fi factorii declanșatori.

Disecția aortică

VICTIMĂ CELEBRĂ Alan Thicke

Aortele sunt vase care transportă sângele de la inimă către corp. Hipertensiunea arterială și ateroscleroza pot slăbi aorta, cauzând umflături și rupturi, iar leziunea din urmă te poate ucide. Dacă ai o aortă slăbită, un chirurg o poate repara din timp. Cere-i doctorului o ecografie dacă îți este familiar ce citești mai jos.

FACTORI DE RISC Dacă o rudă a avut un anevrism de aortă sau a murit de probleme cardiace subite, scade zece ani de la vârsta ei la primirea diagnosticului și caută ajutor înainte. Alte semnale de avertizare: articulații laxe (extrem de mobile), o arteră dilatată, dureroasă la nivelul frunții sau un antrenament intens cu greutăți . —BRIELLE GREGORY

Gulver/Gettylmages

Tinerețe
Ar trebui să-ți faci primul profil lipidic până la vârsta de 20 de ani pentru a stabili valorile de referință pentru colesterol. În timp, mușchii inimii devin rigizi; un tânăr sănătos de 20 de ani va avea un ritm cardiac maxim de 200 de bătăi pe minut; valoarea scade per deceniu cu cinci-zece bătăi per minut.

Vârsta adultă
Dacă ai factori de risc, precum hipertensiune arterială necontrolată, mușchii inimii tale se îngroașă mai repede. Apoi, în jurul vârstei de 50 de ani, inima ta devine mai puțin relaxată. Cum poți să previi? Ai ghicit: exercițiile regulate îmbunătățesc și mențin flexibilitatea inimii.

Bătrânețea
La 70 de ani, acumulările de colesterol, inflamația, anomaliile valvulare și ritmul cardiac neregulat îți pot compromite eficiența inimii de pompare a sângelui. După circa trei miliarde de bătăi, aprovizionarea cu oxigen se poate epuiza și inima va înceta să mai bată. –B.G.

Surse: dr. David Majdalany, cardiolog și director al Centrului de Boli Cardiovasculare Congenitale la Adulți din cadrul Clinicii Cleveland Clinic; dr. Michael Faulx, cardiolog la Clinica Cleveland; Asociația Americană a Inimii; dr. David Wolinsky, șeful secției de cardiologie nucleară din Clinica Cleveland, Florida; dr. Matthew Brennan, specialist în cardiologie intervențională la Centrul Medical al Universității Duke.

▶ **ȚINE RITMUL** Bărbații care fac periodic exerciții pompează o cantitate mai mare de sânge cu fiecare bătaie a inimii față de cei care sunt mai puțin activi, potrivit cercetătorilor britanici. Asociația Americană a Inimii recomandă fie cinci sesiuni a câte 30 de minute de exerciții moderate, fie trei sesiuni de exerciții viguroase, timp de 25 de minute, plus activități care implică forța, la o intensitate moderată spre mare, de cel puțin două ori pe săptămână. Antrenamentul pe intervale - creșterea intensității timp de câteva minute, de mai multe ori în timpul sesiunii - e ideal. „Ajută la antrenarea inimii și a mușchilor pentru a lucra mai mult prin activarea transportului sporit de oxigen și prin creșterea eficienței musculare“, spune dr. David Wolinsky, șeful secției de cardiologie nucleară de la Clinica Cleveland din Florida. HIIT se aseamănă cu apăsarea accelerației și schimbarea vitezei într-o treaptă mult superioară - cu cât crești mai mult ritmul, cu atât inima lucrează mai eficient. „Și antrenamentul cu greutăți, exercițiile zonei centrale și cele de flexibilitate sunt importante“, spune dr. Wolinsky.

Se reglează singură

Ritmul inimii este într-o continuă schimbare, odată cu fiecare bătaie. Explicația? „Inima este guvernată de două jumătăți competitive ale sistemului nervos autonom“, spune dr. Reginald Ho, de la Școala de Medicină Thomas Jefferson din Philadelphia. Sistemul nervos simpatic răspunde amenințărilor cu reacția luptă-sau-fugi, care accelerează bătaia. Sistemul parasimpatic încetinește lucrurile astfel încât să te poți odihni și să ai o digestie optimă.

„Cele două sisteme sunt activate într-o continuă luptă cu odgonul, în funcție de stimulii externi - și, în mod vital, de interpretarea ta asupra acelor stimuli“, spune dr. Ho. Un „ton“ simpatic mai mare înseamnă o bătaie a inimii mai frenetică, o presiune crescută a sângelui și un risc mai mare de tulburări cardiace. Însă când predomină sistemul nervos parasimpatic, ca în cazul atleților, ritmul inimii se reglează și devine mai variabil. „Această variabilitate a frecvenței cardiace e de fapt un semnal de sănătate bună“, spune dr. Ho. O rată mai scăzută a variabilității poate indica prezența unei afecțiuni cronice sau, în cazul unui atlet, supraantrenarea. Într-un studiu efectuat pe cupluri de vârstă mijlocie, o variabilitate mai mare a ritmului cardiac a fost asociată cu o căsnicie mai fericită.

▶ **ȚINE RITMUL** Aplicații ca Elite HRV și Omegawave (gratuite) te pot ajuta să monitorizezi variabilitatea frecvenței tale cardiace. Prima oară vei stabili o valoare de referință. „Apoi poți verifica fluctuațiile zilnice pentru a ști când poți lucra mai intens și când să te retragi“, spune dr. Alexander Koch, profesor de educație fizică la Universitatea Lenoir-Rhyne.

Aplicații gratuite pentru sănătatea inimii

Beddit Sleep Tracker Nu dormi șapte-nouă ore pe noapte? Riscul de a muri de boală arterială coronariană crește. Cumpără senzorul (149 de dolari, beddit.com) pentru un studiu de somn realizat acasă.

MealLogger Transformă-ți feed-ul de Instagram într-un jurnal alimentar. Fotografiază mesele servite și aplicația îți va spune cum te descurci. Împărtășește poze cu prietenii pentru încurajări. Sau fă-ți un folder pe desktop.

ASCVD Risk Estimator Creată de Colegiul American de Cardiologie și Asociația Americană a inimii, această aplicație îți măsoară pulsul și estimează riscul de boli cardiovasculare pentru următorii zece ani. –K.A.F.

Ce afecțiuni sunt periculoase pentru inimă?

Glicemia crescută
„Dacă o persoană are diabet, considerăm că este un simptom de boală cardiovasculară timpurie“, spune dr. Clyde Yancy, șeful catedrei de cardiologie la Școala de Medicină Northwestern. Hiperglicemia cronică declanșează inflamație, care poate slăbi vasele de sânge și îi permite colesterolului o mai ușoară infiltrare în pereții arteriali. Verifică-ți nivelul de zahăr din sânge la analizele anuale.

Disfuncția erectilă
Ateroscleroza – placă de aterom acumulată în artere – afectează deseori vasele mai mici de sânge de la nivelul penisului, după ce încetinește circulația sangvină către inimă. Asta face ca DE să fie un semnal de alarmă pentru un infarct miocardic ori un AVC, care apare în următorii trei-cinci ani, potrivit publicației *Circulation*. Fă exerciții, mănâncă sănătos și ia un tratament pentru ateroscleroză.

Astmul
Persoanele care necesită medicație de control al astmului sunt cu 60% mai expuse riscului de a suferi un infarct miocardic sau un AVC în următorii nouă ani, decât cei care nu au probleme cu respirația, probabil fiindcă astmul și bolile cardiovasculare au în comun căi inflamatorii similare. Atacurile de astm îți solicită și inima. Doctorul tău te poate ajuta să co-gestionezi aceste afecțiuni. –K.A.F.

E conectată

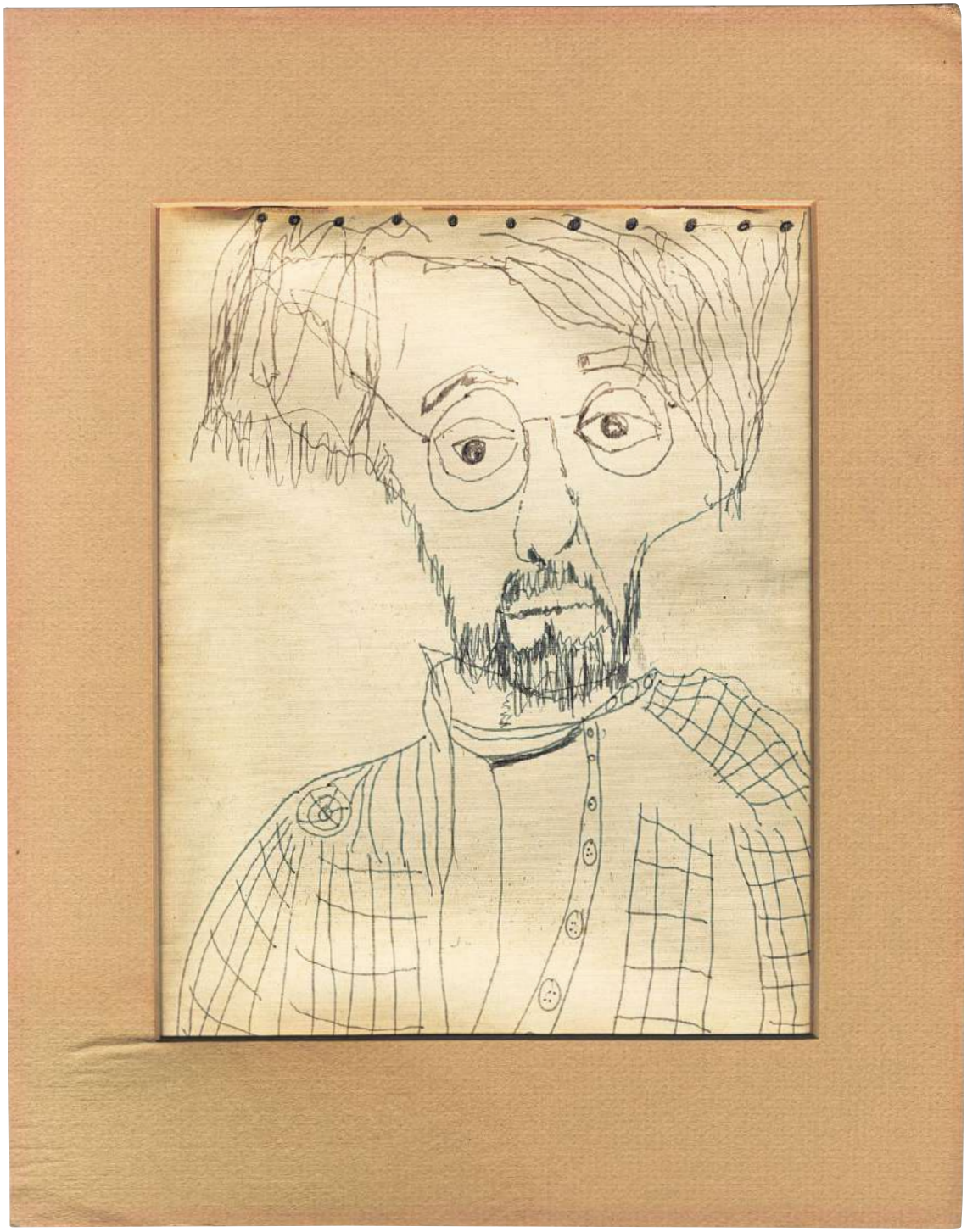
Când a urmat școala de medicină, dr. Ashley a fost captivat de proprietatea unică a inimii: „Dacă o îndepărtezi de corp și îi asiguri energie și oxigen, va bate pe cont propriu“, spune el. Deoarece organul are propriul sistem electric, cu celule speciale care generează și distribuie regulat, ritmic impulsuri electrice, stimulând camerele superioare (atrii) și inferioare (ventriculi) ale inimii pentru a se contracta și relaxa. Dacă unele dintre aceste celule eșuează, altele pot prelua sarcina.

Însă acest sistem electric poate fi vulnerabil: pot interveni probleme cu nervii și celulele care controlează bătăile inimii, generând anomalii ale ritmului cardiac, precum fibrilația atrială (FA), care afectează aproximativ 1-2% din populație - la nivel european se apreciază că circa șase milioane de persoane suferă de FA, iar în România numărul pacienților ajungea în 2014 undeva în jurul cifrei de 200.000. O afecțiune mai gravă este fibrilația ventriculară, când semnalul devine haotic și contracțiile inimii funcționale se opresc pur și simplu. „Când are loc acest fenomen, în mai mult de 90% din cazuri intervine decesul“, spune dr. Jeffrey Ardell, directorul Centrului de Excelență în Neurocardiologie de la UCLA.

Din fericire, oamenii de știință creează terapii electrice, cum ar fi stimularea nervului vag, pentru a calma o inimă haotică și a reduce prevalența fibrilației atriale.

▶ **ȚINE RITMUL** Pentru a-ți reduce șansele de FA, renunță la alcool. Publicația *Journal of the American College of Cardiology* scrie că bărbații care beau zilnic alcool au un risc mai mare de fibrilație arterială -

CONTINUARE LA PAG. 112



Autorul, un medic pediatru educat la Harvard, a suferit patru căderi nervoase. Fiecare dintre acestea l-a ajutat să gândească mai limpede.

De dr. Mark Vonnegut / Fotografii de Benedict Evans / P.104

Adaptare de Oana Popa.

AM FOST NEBUN,

Stânga: autoportretul autorului, realizat în 1972, la Hollywood Hospital, British Columbia.

DAR NU MAI SUNT

N-am putut mânca, nici dormi timp de câteva zile. Apoi, am început să aud voci. Nu voci din eter, ca cele create cu efecte speciale, ci voci reale, ce păreau să vină din afara capului meu. Nu poți trece cu vederea așa ceva. Când cineva te salută, e nepoliticos să nu-i răspunzi. Salut. Bună. Hei, e cineva acolo?

Treptat, ești prins într-o conversație cu tine însuți, doar că nu-ți dai seama. Ai impresia că discuți cu altcineva. Cineva din exterior.

La început, vocile erau destul de prietenoase, însă treptat au devenit insistente și critice. Din nefericire, au o grămadă de informații din casă, ce pot fi folosite împotriva ta. Tu nu-ți dai seama că ești bolnav și presupui că lucrurile s-au schimbat pentru toată lumea. Poate că să auzi voci fără chip este noua orânduire normală. Îmi amintesc că stăteam așezat lângă un prieten și l-am întrebat: „Ție ce-ți mai spun vocile?" El s-a ridicat și s-a așezat în altă parte. Asta se întâmpla acum 45 de ani.

AJUTOARE PENTRU CREIER

▶ 1. FII FERICIT
„Purtarea ta zilnică dă tonul stării tale mentale și invers", spune Alex Korb, doctor în neuroștiințe.

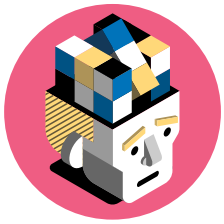
▶ 2. DU-TE LA MASAJ
Cercetările efectuate de Emory University arată că masajul poate fi de ajutor în tratarea anxietății.

▶ 3. MEDITEAZĂ
Îți vei influența conexiunile neuronale și reduce simptomele depresiei. Încearcă Aeon, o aplicație gratuită pentru meditație. –CHELSEA RARCLIFF

În cele din urmă, prietenii au ajuns să nu mă mai suporte, pentru că făceam tot felul de lucruri deplasate, ca atunci când am spart o fereastră mare. (Credeam că suntem în pericol să ne sufocăm.) Tot ceea ce făceam avea o explicație pentru mine, și majoritatea erau acte de eroism din punctul meu de vedere. Prietenii au luat legătura cu familia mea, care a luat singura decizie rațională când ai de-a face cu o persoană cu psihoză galopantă: m-au internat într-un spital psihiatric. Medicii mi-au administrat doze mari de antipsihotice și m-au izolat.

Tulburarea bipolară și multe alte boli mintale sunt puternic influențate de moștenirea genetică. Pe mine m-a ajutat faptul că mama avusese simptome similare. Când m-am plâns că aud voci, ea mi-a spus, din proprie experiență: „De ce nu le dai dreptate?" Când i-am spus că pot să prevăd viitorul, ea a zis: „Păi, cine nu poate?" Mi-am dat seama că nu sunt unic. Ea mi-a explicat că simptomele mele sunt normale și că problemele psihice nu sunt sfârșitul lumii. Nu m-am mai simțit atât de singur.

După primele simptome și ieșiri, mama a venit să locuiască cu mine. Printre multele greșeli din teoriile care blamează părinții pentru bolile mintale ale copiilor, se află și aceasta: cine altcineva ar putea avea grijă de tine/de mine/de noi?



AI NEVOIE DE AJUTOR?

Dacă ai probleme cu vreuna dintre aceste afecțiuni frecvente, un specialist în sănătate mintală te poate ajuta.

ANXIETATE
Persoanele care suferă de anxietate cronică își fac griji în exces cu privire la aspecte cotidiene – bani, sănătate, carieră, relații – timp de mai multe luni.

DEPRESIE
În fiecare an, 7% dintre noi suferă un episod depresiv major, care durează circa două săptămâni sau mai mult. La bărbați, depresia trece, deseori, neobservată, deoarece se manifestă sub formă de furie, nu de tristețe.

ABUZ SAU DEPENDENȚĂ DE SUBSTANȚE
„Problemele asociate consumului de substanțe sunt frecvente și apar de obicei împreună cu depresia sau anxietatea", spune dr. Ken Duckworth, de la Alianța Națională pentru Sănătate Mintală, din Statele Unite.

Ilustrații de MICHAEL BRANDON MYERS

Recuperarea după o boală mintală nu este un moft. Iată patru aspecte demne de luat în seamă:

Discuțiile cu un psihoterapeut sau psihiatru te pot ajuta sau nu. Merită să încerci.

Medicamentele te pot ajuta sau nu. Merită să încerci.

Ignorarea simptomelor unei afecțiuni psihice nu ajută la nimic.

Să mănânci sănătos și să faci mai mult sport sunt întotdeauna idei bune. Dacă suferi de o afecțiune psihică, ai un motiv în plus să mănânci sănătos, să alergi, să ridici greutăți și să mergi la sală.

Jumătate dintre noi vor avea o problemă de natură psihică, la un moment dat, în timpul vieții, însă doar 13% vor apela la ajutor de specialitate. Spre deosebire de vinul roșu și brânza puturoasă, problemele serioase, ca anxietatea, depresia și psihoza, nu devin mai bune odată cu vârsta. Dacă te trezești într-o dimineață și simți că ai nevoie de ajutor, atunci chiar ai nevoie de ajutor.

Vocile, halucinațiile și paranoia, caracteristicile binecunoscute ale nebuniei, sunt tulburări cognitive. Tulburările emoționale - cum ar fi fericirea exuberantă, tristețea care te paralizează sau indiferența totală - pot fi la fel de devastatoare. Bonus: cele două categorii nu se exclud.

A suferi de o boală mintală nu înseamnă că ai gânduri bizare și te simți neobișnuit de entuziast sau mai deprimat decât de obicei. Bolile mintale te împiedică să mai ai grijă de propria persoană. Halucinațiile, închipuirile și comportamentul ciudat - în special cel violent - atrag cel mai mult atenția, dar adevăratele probleme sunt de obicei cele care nu se văd. De exemplu, incapacitatea de a te ridica din pat, de a merge la muncă, de a face parte din familie. Bolile mintale afectează mai mulți oameni decât diabetul și afecțiunile cardiovasculare laolaltă. Dacă pui la socoteală și greul dus de cei apropiați, toată lumea este afectată.

Totuși, singurătatea este cea mai grea. Când am avut cea de-a doua cădere nervoasă, am fost din nou izolat. Îmi aruncasem medicamentele, pentru că aveam impresia că mă încetinesc. Nici nu credeam că sufăr de vreo boală. Mă gândeam că pur și simplu trec printr-o perioadă mai ciudată. Așa că, atunci când simptomele au revenit, singurul medicament la îndemâna mea era marijuana - o idee nu tocmai bună. N-a făcut decât să înrăutățească situația. Al doilea „medicament" la care am apelat, ca un prost, era recomandat de „medicul" Jack Daniel.

În funcție de punctul tău de vedere, a apela la droguri, alcool sau alte substanțe pot fi alegeri acceptabile moral. Însă, acestea nu pot fi tratamente optime pentru anxietate și depresie. Problema este că alcoolul funcționează bine pe termen scurt. Dacă ești anxios sau deprimat, alcoolul te ajută să nu mai simți durerea. Poate diminua și vocile sau agitația, însă simptomele vor reveni în forță. Abuzul de droguri și alcool îți consumă timpul, îți distruge relațiile și te va face și mai bolnav. Dependențele te pot ajuta să treci cu bine peste o zi grea, însă nu îți vor face viața mai ușoară.

Un stil de viață sănătos - antrenamentele cu greutăți și alergatul - îți va fi cu siguranță de folos. Conștientizarea acestui aspect îți poate salva viața și te poate scuti de cheltuieli importante. Dacă îți iei viața și pe tine în serios, te transformi într-un prieten adevărat, empatic - o realizarea mai importantă decât orice standard de normalitate, dacă mă întrebi pe mine. Dacă un medicament sau un tratament nu te face capabil să susții o prietenie adevărată, atunci este o pierdere de timp.

Au trecut 45 de ani de la prima mea psihoză. Am suferit patru asemenea episoade. Timp de aproape jumătate de secol, viața mea a fost plină de psihiatri și de medicamente.

Dar viața mea a căpătat sens prin eforturile mele de a demistifica boala mintală de care sufăr și de a-i ajuta pe alții să nu se teamă de afecțiunile lor. E adevărat că aceste boli sunt înspăimântătoare, însă frica nu-i este nimănui de folos. Când ești singur, să lupți împotriva bolii este și mai greu. Eu sunt recunoscător pentru îngrijirile primite. Vreau să mă revanșez față de cei care m-au ajutat și să-i ajut pe alții să înțeleagă ce funcționează și ce nu.

Ce s-a schimbat, 45 de ani mai târziu? În prezent, știm mai multe despre bolile mintale. Avem acces la medicamente mai bune. Știm că aceste afecțiuni țin de neurochimie și nu trebuie puse pe seama individului. Rușinea și sentimentul de vină provoacă deseori la fel de multă suferință precum bolile aflate la originea acestor sentimente.

Dacă suferi de o afecțiune psihică, te poți simți mai bine chiar și în lipsa celor mai bune tratamente. Regulile de urmat, dacă vrei să ai grijă de tine, sunt ușor de ghicit: mănâncă sănătos, odihnește-te bine, fă sport, nu consuma alcool, nu te izola și nu lua medicamente care nu ți-au fost prescrise de un medic. Bolile mintale sunt bolile singurătății. Medicația adecvată face posibilă întreținerea unor relații sănătoase cu cei din jur.

Cel mai bun mod de a scăpa de tine însuți este să fii de folos altora. Ajutorul acordat prietenilor, bibliotecii locale,

CONTINUARE LA PAG. 113

PRIETENIE CU FOLOS PENTRU CREIER

Uneori, psihoterapia este cel mai bun medicament. Iată cum poți găsi specialistul potrivit.

▸ URMĂREȘTE-ȚI SCOPUL

Cauți strategii care să te ajute să faci față? Sau vrei să îți analizezi problemele, în timp ce înveți cum să le ții piept? Cea din urmă metodă dă rezultate de durată, susține psihoterapeutul Celine Elise Alvarez, însă ambele funcționează.

▸ SOLICITĂ O ÎNTREVEDERE

„Unii terapeuți oferă o primă consultație telefonică gratuită, de 10-15 minute", spune Angela Reiter, psiholog clinician. În acest interval, terapeutul îți poate identifica simptomele și îți poate arăta calea de urmat. Dacă ai senzația că discuția este superficială, caută un alt terapeut.

▸ APUCĂ-TE DE TREABĂ

Cere o evaluare din partea unui specialist acreditat în probleme de sănătate mintală. Psihiatrii sunt medicii la care poți apela, însă psihologii, asistenții sociali, terapeuții de cuplu îți pot fi și ei de folos. –C.R.

PROBLEME DE SOMN

Problemele cronice de somn creează disconfort și, pentru unii, situația este gravă. Instabilitatea emoțională, tulburările cognitive și senzația permanentă de oboseală pot semnala o problemă de somn, ca insomnia sau apneea obstructivă.

ANXIETATE SOCIALĂ

Dacă ți se întâmplă des să-ți faci griji legate de evenimente sociale, cu multe săptămâni înainte, dacă te blochezi în timpul unei conversații sau ți se face rău de la stomac când ești în locuri aglomerate, apelează la un tratament.

ADHD

Tulburarea de hiperactivitate și deficit de atenție apare până la 12 ani, dar poate trece nediagnosticată la adulți, manifestându-se în probleme în controlul emoțiilor, de alimentație sau abuz de substanțe și dificultăți de planificare sau de asumare a unor angajamente.

SINDROM DE STRES POST-TRAUMATIC (PTSD)

Poate apărea după o traumă subită sau traume repetate. Persoanele cu PTSD pot avea amintiri cu puternic impact emoțional, coșmaruri, accese de furie, sentimente constante de frică sau tendința de a se izola. –C.R.

Antrenamentele (de la pagina 46)

Planul lui Maximus pentru întregul corp

Aceste cinci antrenamente îți vor consolida trupul, îți vor întări mintea și te vor face să atingi noi performanțe în fitness. De Bobby Maximus

INSTRUCȚIUNI Poți să combini aceste cinci antrenamente în orice mod care are sens pentru tine – ca un program de sine stătător, ca elemente suplimentare în programul actual sau ca o provocare ocazională ori o schimbare de ritm. Obiectivul este îmbunătățirea performanței cu fiecare repetare a antrenamentului.

ANTRENAMENT 1 **Sfânta Treime**	Când luptam în UFC și lucram ca ofițer de poliție, timpul meu era extrem de limitat. Trebuia să îndeplinesc numeroase sarcini într-un timp relativ scurt, așa că am creat acest antrenament cu greutatea corpului. Îți va crește masa musculară și forța.	**INSTRUCȚIUNI** Fă câte un set de flotări, tracțiuni și flotări la paralele. Asta e o rundă. Fă câte runde poți, cu pauză cât mai mică. Obiectivul tău e să faci cât mai multe repetări posibil – AMRAP (as many reps as possible) – în 30 de minute. Nu încerca să-ți atingi limita într-un set, deoarece riști să devii prea obosit. Adică, dacă poți face 30 de flotări, 15 flotări la paralele și 10 tracțiuni, fă seturi de 5-10 flotări, 3 flotări la paralele și 2-3 tracțiuni. Crește numărul total de repetări cu fiecare antrenament.	**1.** Flotări: AMRAP **2.** Tracțiuni: AMRAP **3.** Flotări la paralele: AMRAP *Timp: 30 de minute*
ANTRENAMENT 2 **„Nu pot" versus „Nu vreau"**	Acest antrenament implică ceea ce eu numesc „momentul" – când creierul îți spune să renunți. Dacă îți asculți creierul, nu vei progresa. Perseverează și vei îmbunătăți rezultatele. De fiecare dată, întreabă-te dacă mintea sau corpul a decis când să te oprești.	**INSTRUCȚIUNI** Programează un ergometru pentru intervale: 30 de secunde de exercițiu și 90 de secunde pauză. Ai grijă să vâslești exact 140 de metri – nu mai mult – în 30 de secunde. Fă pauză 90 de secunde. Aceasta este o rundă. În următoarea rundă, vâslește 141 de metri în 30 de secunde. Adaugă un metru la fiecare rundă până simți că „nu poți" ori că „nu vrei" să mergi mai departe.	**1.** Vâslit: 30 de secunde, 90 pauză, se începe cu 140 de metri și se adaugă un metru la fiecare rundă. *Timp: minimum 30 de minute (15 runde) sau până când simți că vrei să renunți*
ANTRENAMENT 3 **Cinci Cincizeci și cinci**	Acest antrenament aparent simplu al întregului corp combină ridicări grele și exerciții cu greutatea corpului; obiectivul este să construiești atât masă musculară, cât și forță. Când termini, vei fi gata, la propriu și la figurat.	**INSTRUCȚIUNI** Fă exercițiile în ordine, ca un circuit. Începe cu 10 repetări din fiecare. Apoi scade câte una până faci câte o singură repetare din fiecare la finalul circuitului. Asta înseamnă 55 de repetări din fiecare exercițiu și un total de 275 de repetări. Fă pauză pe parcursul antrenamentului, când e necesar, dar încearcă să-l efectuezi cât mai repede posibil și să menții o postură bună. Dacă trebuie să folosești o singură halteră, alege o greutate care e potrivită pentru cel mai ușor exercițiu de forță din cele trei, deoarece va trebui să o muți între exerciții, de pe bancă pe podea și apoi la umeri.	**1.** Împins cu haltera din așezat **2.** Îndreptare cu haltera **3.** Flotare **4.** Tracțiune **5.** Genuflexiune cu bara în spate Repetări: 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 *Timp: 15-25 minute*
ANTRENAMENT 4 **30/30**	Acest antrenament îți intensifică activitatea cardiovasculară astfel încât să alergi mai repede și mai mult la evenimentele de anduranță și să gestionezi mai bine exercițiile de forță în zilele de mare intensitate.	**INSTRUCȚIUNI** Fă orice exercițiu cardio dorit – alergare, ciclism, vâslit, urcarea de trepte – cât de intens poți, timp de 30 de secunde. Apoi fă pauză 30 de secunde. Aceasta este o rundă. După șase runde, fă pauză patru minute. Acesta este un calup. Fă trei calupuri (un total de 18 runde).	**1.** Cardio intens (la alegerea ta) în trei calupuri a câte zece minute fiecare *Timp: 20 de minute*
ANTRENAMENT 5 **Maximus 500**	Dacă un singur antrenament ți-ar putea oferi „Corpul Maximus", acela ar fi acest coșmar de 500 de repetări. Include exercițiile mele preferate pentru masă musculară și forță, executate într-un ritm rapid, pentru a crește nivelul în timp ce arzi calorii. Ai doar de câștigat. Termină cât de repede poți, menținând o postură corectă. Eu fac deseori acest antrenament atât înainte, cât și după un program, pentru a-mi da seama de gradul de îmbunătățire.	**INSTRUCȚIUNI** Efectuează exercițiile în ordinea menționată. Fă 50 de repetări din fiecare și treci la următoarea mișcare, cu pauză cât mai mică. Odată ce ai executat 50 de repetări din exercițiul final, ai terminat. Notă: Dacă postura de tracțiune nu mai e corectă din cauza oboselii, treci la ramatul invers. Sunt mișcări mai ușoare și te vor ajuta să aduni forța necesară pentru a face 50 de tracțiuni.	**50 de repetări fiecare** **1.** Tracțiuni **2.** Genuflexiune cu haltera în spate **3.** Îndreptare cu haltera **4.** Genuflexiune Goblet **5.** Împins cu haltera din așezat **6.** Împins de la umeri **7.** Tracțiune **8.** Bătăi cu mingea **9.** Săritura la cutie **10.** Burpee *Timp: 15-30 de minute*

Instructor: Bobby Maximus, coautor al cărții *Maximus Body* și manager general și director de antrenamente la Gym Jones din Salt Lake City

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

FOTOGRAFII DE BEN GOLDSTEIN

Flotare

Stai în poziție de flotare, cu brațele întinse și mâinile depărtate puțin peste lățimea umerilor. Flexează coatele și coboară corpul până când aproape atingi podeaua cu pieptul. Fă pauză și împinge-ți corpul în poziția de start.

Flotare la paralele

Apucă barele și ridică-ți corpul astfel încât brațele să fie drepte. Îndoaie puțin genunchii și încrucișează picioarele; aceasta este poziția de start. Du trunchiul în față, îndoaie coatele și coboară corpul cât de mult poți, fără să simți un disconfort. Revino la poziția inițială.

Tracțiune

Stai atârnat de o bară de tracțiuni, folosind o priză pronație, cu mâinile depărtate cam la nivelul umerilor. Trage pieptul spre bară cât de repede poți; apoi fă pauză și coboară în două secunde în poziția de start.

Împins cu haltera din așezat

Stai cu spatele pe o bancă, cu o bară deasupra capului. Folosind o priză pronație, cu mâinile depărtate puțin peste nivelul umerilor, ia bara de pe suport și ține-o deasupra sternului, cu brațele întinse. Coboară bara spre piept și împinge-o înapoi în poziția de start.

Îndreptare cu haltera

Apleacă-te ca să apuci bara din fața ta cu o priză pronație, având brațele drepte și mâinile în exteriorul picioarelor. Încordează abdomenul și îndreaptă-ți partea inferioară a spatelui. Trage bara în sus, în dreptul gambelor, în timp ce duci bazinul în față. Coboară cu grijă bara pe podea, așezând-o aproape de corp.

Îndreptare cu haltera în spate

Încarcă o halteră cu greutăți și ține-o pe spate cu o priză pronație. Picioarele tale ar trebui să fie puțin peste lățimea umerilor. Împinge șoldurile înapoi, îndoaie genunchii și coboară corpul până când ai coapsele paralele cu podeaua. Împinge-te înapoi în poziția de start.

Grooming: Matthew Tuozzoli/Dorskin Nude/Atelier Management; Lisa MacDonald (bulină)

Genuflexiune Goblet

Ține o ganteră în fața pieptului, cu palmele prinse de un capăt al greutății. Împinge șoldurile în spate, îndoaie genunchii și coboară corpul până ai coapsele paralele cu podeaua. Împinge-te înapoi la start.

Săritura la cutie

Stai în fața unei cutii, cu picioarele puțin depărtate de șolduri. Împinge șoldurile în spate, îndoaie genunchii și sari pe cutie. Aterizează cu ambele picioare. Dă-te jos și pregătește-ți corpul pentru următoarea săritură.

Bătăi cu mingea

Ține coatele ușor flexate în timp ce ridici o minge deasupra capului și apoi trântește-o de podea, în fața ta, cât de tare poți. Recupereaz-o și apucă-te imediat de următoarea repetare.

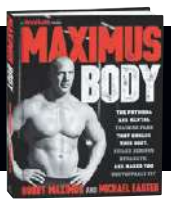
Împins la umeri din picioare

Cu mâinile depărtate puțin de lățimea umerilor, apucă bara cu o priză pronație și ține-o în fața umerilor. Împinge haltera deasupra capului, evitând lovirea bărbiei, până când ai brațele drepte. Coboară bara după același model.

Burpee

Stai cu picioarele depărtate puțin peste lățimea umerilor. Îndoaie șoldurile și genunchii și execută o genuflexiune până când poți pune ambele mâini pe podea. Du rapid picioarele în spate încât să adopți o poziție de flotare. Fă o flotare; apoi inversează imediat mișcarea, sărind cel puțin 15 centimetri în timp ce te ridici din genuflexiune. Începe următoarea repetare imediat ce picioarele aterizează pe podea.

Vrei mai multe antrenamente? Găsești sute în *Maximus Body*, plus cel mai eficient plan de slăbire creat de *MH*, alături de sute de sfaturi utile pentru a-ți maximiza forma fizică. *30 de dolari, maximusbody.com/mh*



Mitch Mandel/Rodale Images (carte)

Antrenează-te ca Jason Statham

Exercițiile lui Statham se axează pe mișcări ample și pe stabilitatea articulației. Antrenorul personal James Crossley ia ca exemplu antrenamentul lui Statham și creează o sesiune pentru întregul corp. Acțiune!

INSTRUCȚIUNI Efectuează setul de patru ori, cu pauză de 60 de secunde între seturi. La fiecare set, redu câte o repetare din fiecare mișcare.

1/ Tracțiune la bară fixă

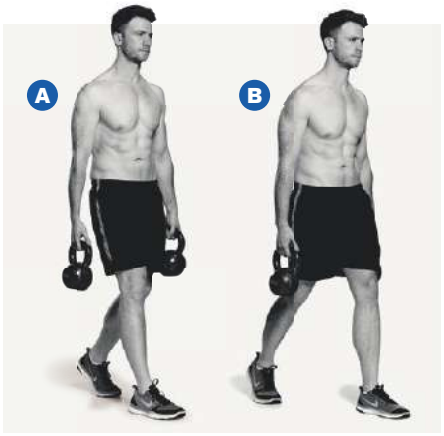
10 REPETĂRI, 10 SECUNDE PAUZĂ Un element fundamental din antrenamentul actorului e gestionarea propriei greutăți corporale și nu există o mișcare mai bună pentru asta decât tracțiunea. Atârnă de o bară cu brațele întinse **(A)**, apropie omoplații și trage pieptul spre bară. Capul trebuie să fie deasupra barei **(B)**. Apoi, coboară ușor în poziția de start. Mișcarea va face ca atârnarea de un elicopter să fie o sarcină ușoară pentru tine.

2/ Sprint cu sania

20 DE SECUNDE, 10 SECUNDE PAUZĂ Pentru un plus de putere funcțională în partea inferioară a corpului, Statham trage de fiare. Asta îi activează mușchii picioarelor și îi solicită intens sistemul cardiovascular. Prinde o sanie de talia ta și adoptă poziția de sprint **(A)**. Acum aleargă cât de iute poți **(B)**, înainte de a face pauză și de a reveni la start. Strânge din dinți și pune-ți picioarele la treabă pentru a scăpa de grăsime și pentru a construi o forță ca a lui Statham.

3/ Flotări la bancă

10 REPETĂRI, 10 SECUNDE PAUZĂ În *Fast & Furious 8*, tricepșii lui Statham sunt asemănători cu cei ai lui The Rock. El folosește aparatul de paralele pentru flotări, dar poți lucra și pe o bancă. Stai cu mâinile în spatele tău, cu brațele și picioarele întinse **(A)**, flexează-ți coatele cât poți **(B)** înainte de a te împinge exploziv în poziția inițială. Îngreunează mișcarea așezând în poală un disc de 20 de kilograme. Exercițiul îți va îmbunătăți și stabilitatea articulației cotului.



4/ Mersul fermierului

20 DE SECUNDE, 10 SECUNDE PAUZĂ Actorul folosește această mișcare pentru a-și crea un spate în formă de V. E foarte solicitantă – mersul îți activează intens mușchii umărului și ai trapezului, plămânii vor căuta să sară din piept, puterea prizei îți va crește vertiginos. Ține o pereche de kettlebelluri grele, în lateralul corpului **(A)**. Ține mâinile încordate și mergi cu pași mici, rapizi, cât mai repede **(B)**. Întoarce-te și plimbă-te înapoi. E simplu, dar extrem de eficient.

5/ Ridicări de picioare din atârnat

10 REPETĂRI, 10 SECUNDE PAUZĂ Un element de bază în antrenament, această mișcare a fost folosită de gimnaști timp de decenii, pentru zona centrală a corpului. Atârnă de o bară, cu picioarele întinse **(A)**, încordează-ți abdomenul și ridică picioarele deasupra podelei până când corpul formează litera L **(B)**. Menține cât o bătaie de inimă, apoi coboară ușor. Statham folosește exercițiul pentru îmbunătățirea stabilității șoldurilor și a umerilor.

6/ Vâslit la ergometru

200 DE METRI DE VÂSLIT, 60 DE SECUNDE PAUZĂ Statham își termină setul prin topirea grăsimii corporale pe ergometru, în detrimentul benzii de alergare. Astfel, el se protejează de o potențială durere a articulațiilor genunchilor. Încordează abdomenul, coboară umerii, întinde brațele și împinge în picioare **(A)**. Chiar înainte să le întinzi, trage-ți în spate umerii **(B)**. Revino prin extinderea brațelor, apoi îndoaie picioarele. Parcuge distanța. Apoi reia mișcarea.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Model Mark Peacock.

FOTOGRAFII DE DANIEL SMITH

INIMĂ & CREIER, DE LA PAG. 103

cu peste 40% dacă ei consumă cinci porții pe zi. Consumul excesiv de alcool poate încetini temporar anumite semnale transmise inimii, perturbând întreaga activitate a sistemului.

Are creier

Inima este dotată cu o rețea de neuroni, grupați în structuri nervoase numite ganglioni, o formă rudimentară de creier. „Când faci un transplant de inimă, acest creieraș este inclus în pachet", spune Ardell. El nu poate forma gânduri și amintiri, dar rolul lui este vital: să asigure funcționarea în sincron a activității electrice și mecanice a inimii pentru a pompa sânge.

Acești ganglioni răspund la semnalele provenite de la multe surse - cavitățile inimii, sistemul circulator, mușchii și creierul tău. Tipuri diferite de neuroni detectează activitatea mecanică, transmit cererile către inimă și îi reglează mișcarea corespunzător, milisecundă cu milisecundă. Un asemenea control îi permite corpului să se ocupe de sarcinile zilnice pe care i le dai, de la somn la statul în picioare ori antrenament. Însă este o stradă cu două sensuri: și inima poate comunica cu creierul. „În unele cazuri, simțim lucrurile întâi la nivelul inimii, apoi reacționează creierul", spune dr. Guarneri.

▶ **ȚINE RITMUL** Pentru a profita de această relație simbiotică, calmează-ți mintea prin intermediul inimii: „Fă sesiuni zilnice de relaxare, timp de cinci-zece minute", spune dr. Guarneri. Inspiră adânc până numeri la patru, apoi expiră timp de șapte secunde. „Îți vei aduce sistemul nervos într-o stare de relaxare", spune ea. Tehnica îți calmează mintea și îți alină inima.

Ascultă

Inima ta are o activitate mai mult decât mecanică: „creierul" ei răspunde lumii din jurul tău și se pare că e sensibil la muzică. Dr. Peter Sleight, un cercetător retras din activitate de la Universitatea Oxford, a studiat efectul muzicii asupra ritmurilor cardiace; el și colegii săi au descoperit că presiunea sângelui și frecvența cardiacă cresc și scad în funcție de volumul și ritmul muzicii. Alte studii dezvăluie că scandările ritmate (precum cele dintr-o clasă de yoga) ori rostirea rugăciunilor au un efect similar de calmare. În orice caz, numărul magic este zece: fraze muzicale ori scandări (sau respirații profunde) care durează circa zece secunde pare că se sincronizează cu unda Meyer, care este fluxul și refluxul natural al frecvenței cardiace și a presiunii sangvine. Dr. Sleight a descoperit că unele compoziții ale lui Verdi ating acest ritm de zece bătăi.

▶ **ȚINE RITMUL** După o zi stresantă, dacă asculți muzică clasică, poți reduce tensiunea arterială. Recenzia unui studiu publicat anul trecut sugerează că unui hipertensiv îi scade tensiunea sistolică cu șapte puncte dacă ascultă muzică. Concentrează-te pe respirație și îți poți intensifica beneficiile, deoarece respirația calculată tinde să scadă tensiunea arterială.

Face conexiuni

Oare dragostea chiar „locuiește" în inimă? Inima îți tresare când vezi persoana iubită datorită adrenalinei. Însă unele dovezi sugerează că inima, de asemenea, ia parte la acțiune. În 2012, dr. Emilio Ferrer, psiholog la UC Davis, a efectuat un experiment inedit: a adunat 32 de cupluri bărbat-femeie, i-a pus separat într-o cameră și le-a aplicat pe corp niște electrozi conectați la aparatul de ECG și un calculator pentru a le măsura respirația. Împreună cu echipa i-a pus să îndeplinească trei sarcini timp de cinci minute fiecare: să nu facă nimic (ca valoare de referință), să se admire unul pe celălalt și să încerce să se imite reciproc, fără să se atingă sau să vorbească. În timpul fiecărei sarcini, specialistul a descoperit că frecvențele cardiace ale partenerilor s-au sincronizat, bătaie cu bătaie.

Rezultatul a fost interesant, dar la fel a fost și ceea ce a urmat: i-a pus pe toți partenerii să țină un „jurnal emoțional" timp de 90 de zile. Și în acest caz, partenerii și-au urmat reciproc suișurile și coborâșurile - însă în majoritatea cazurilor, femeile au fost cele care și-au schimbat emoțiile și frecvențele cardiace pentru a se potrivi cu cele ale partenerilor de sex masculin. „Femeile care și-au modificat emoțiile zilnice în funcție de emoțiile partenerului și-au schimbat, de asemenea, și semnalele psihologice", spune el. „Ceea ce nu s-a întâmplat în cazul bărbaților."

▶ **ȚINE RITMUL** Acordă o mai mare atenție stărilor emoționale și fizice ale partenerei tale, astfel încât ea să nu se adapteze tot timpul după tine. Studiul a avut loc într-un laborator, dar îl poți încerca acasă, stând cinci minute în liniște, unul lângă celălalt, fără să vorbiți sau să vă atingeți.

Se strică

Inimă frântă poate fi o expresie reală, sugerează studiile. Oamenii de știință au observat mult timp că cei care suferă o traumă bruscă, severă, prezintă uneori răni fizice pe pericard (peretele muscular exterior al inimii) produse de niveluri extreme de catecolamine, neurotransmițători cu rol major în răspunsul la stres al organismului. Însă mai există și o tulburare numită cardiomiopatie takotsubo (sindromul inimii frânte), când ventriculul stâng se deformează și se slăbește temporar din cauza stresului emoțional. (Cercetătorii au decis că arată precum un takotsubo, un tip de capcană folosită de pescarii japonezi pentru a prinde caracatițe.) Fenomenul a fost înregistrat în mare parte la femeile mai în vârstă care au suferit un eveniment traumatizant, cum ar fi moartea subită a unei rude. Însă și bărbații sunt la risc din cauza unui alt set de emoții: furia.

„Studiile arată că bărbații care își controlează furia au un risc cardiac mai mic decât cei care se enervează imediat", spune dr. Karen Matthews, profesor în psihiatrie la Universitatea din Pittsburgh. „Un lucru care iese în evidență în cazul bărbaților este modul în care aceștia își gestionează furia", spune ea. „Accesele de furie au un impact negativ asupra sănătății bărbaților." Un acces de mânie îți crește de 2,5 ori riscul de infarct miocardic în următoarea oră, potrivit unui studiu din Canada.

▶ **ȚINE RITMUL** Dacă simți că răbufnești, meditează. Într-un studiu de la Universitatea din Kansas, persoanele care au meditat timp de 20 de minute și-au redus nivelul de furie și tensiunea arterială. Bărbații care meditează periodic sunt mai calmi, dar chiar și începătorii se simt mai liniștiți după meditație. Meditația induce o stare de relaxare, timp în care sistemul nervos autonom intră în modul de regenerare.

Se regenerează

Inima nu numai că funcționează o perioadă mai lungă decât orice mașină sau baterie inventată vreodată, ci se pare că deține și abilitatea de a se vindeca și a se proteja singură. Pentru că celulele inimii nu se mai divid și reproduc după faza embrionară, acestea sunt mai puțin susceptibile de a dezvolta tumori. Iar când circulația sângelui către inimă este restricționată - cum a fost cazul lui Anker -, inima continuă să bată. „Doctorul meu a spus că practic m-am presetat să supraviețuiesc acestui impas", spune el. „Datorită condiției fizice bune și timpului petrecut la mare altitudine, inima a înțeles pericolul la care era supusă și alte părți [ale mușchiului] au fost capabile să preia controlul."

Cercetări germane sugerează că oamenii care se antrenează regulat se pot vindeca mai repede după un infarct miocardic decât cei care nu o fac - în mare parte datorită faptului că exercițiile fizice reduc inflamația și cicatricile produse de infarctul miocardic. Asta s-a întâmplat în cazul lui Anker: la două luni după incident, fracția de ejecție - o metodă de măsurare a procentului de sânge pompat din ventriculul stâng în aortă într-o bătaie cardiacă - și-a revenit la 54%, care este în limita valorii normale. (A scăzut la 20% după infarctul miocardic.) Iar mușchiul inimii sale nu a suferit nicio deteriorare permanentă.

▶ **ȚINE RITMUL** Unele studii sugerează că încorporarea terapiei mindfulness în stilul tău de viață poate reduce riscul de un al doilea infarct, în timp ce alte numeroase cercetări asociază stresul și furia cu creșterea riscului. Anker și-a monitorizat frecvența cardiacă cu o brățară Fitbit, încercând să evite situații și stimuli care generează stres și îi accelerează bătăile inimii. „A doua zi am văzut ceva la știri care mi-a crescut ritmul cardiac la 128", spune el. „Drept urmare, săptămâna trecută mi-am luat liber de la televizor, am început să fac treburi casnice și m-am simțit minunat."

AM FOST NEBUN, DE LA PAG. 107

comunității și lumii în general este un mod bun de a-ți redobândi sănătatea și echilibrul.

Ca toată lumea, și eu am avut o copilărie imperfectă și am făcut o grămadă de prostii specifice tinereții dar, până la prima criză, am fost complet funcțional. Am absolvit facultatea. Am avut prieteni și iubite. Am avut țeluri înalte, aspirații, energie și o stare de spirit în general pozitivă. După ce am lucrat o vreme, am pus bazele unei comunități, în British Columbia, și ăsta n-a fost un semn de nebunie, să știi.

N-am stat să fumăm iarbă întruna și să pierdem vremea. Am muncit din greu pentru a ne atinge scopul de a construi un refugiu sustenabil pentru prietenii și familiile noastre. Am construit o casă, aveam suficientă mâncare și trăiam o viață sănătoasă. Totuși, la un moment dat, poate și din cauza unor aspecte minore care n-ar fi trebuit să mă aducă în pragul nebuniei, pur și simplu n-am mai putut mânca sau dormi. Am fost cuprins de empatie pentru toate ființele vii, chiar și pentru copaci. Am început să aud voci, să-mi imaginez că vine sfârșitul lumii și că trebuie să fac ceva să previn asta.

Deși mi-ar plăcea să spun că iubirea, blândețea și înțelepciunea m-au salvat, ceea ce m-a ajutat de fapt - și îi ajută pe majoritatea oamenilor - a fost spitalizarea și medicația, care m-au ajutat să pot stabili din nou relații sănătoase cu ceilalți.

Am fost educat să neg existența bolilor mintale și să cred că psihozele sunt de fapt o reacție rezonabilă la adresa societății absurde. Această teorie nu te ajută să te faci bine. Uram faptul că sunt bolnav și mă luptam din greu să mă simt mai bine. Pe măsură ce mintea mi-a redevenit limpede, am făcut câțiva pași care m-au ajutat. Mi-am recăpătat înclinația spre matematică și științe. M-am întors la școală, am făcut pregătire pentru medicină și am aplicat la 20 de facultăți. Singura care m-a acceptat a fost Universitatea Harvard. Cum bine a spus un prieten, „bine măcar că ai intrat la una".

Am absolvit Facultatea de Medicină și sunt medic pediatru de peste 35 de ani. Am o soție, trei fii, cinci nepoți și doi câini. Sunt antrenor de fotbal în timpul liber, am scris câteva cărți bine primite de public și mă supăr la fiecare înfrângere a echipei Red Sox.

Faptul că nu mă port și nu arăt ca o persoană care are nevoie de medicamente înseamnă că iau doza potrivită. Mă ajută faptul că am o carieră și o viață personală pe care nu vreau să le pierd. Medicamentele psihiatrice au efecte secundare majore, așa că ar fi o mare nebunie să le iei dacă nu ai nevoie de ele. Totuși, sunt foarte eficiente, așa că ar fi o și mai mare nebunie să nu le iei dacă chiar ai nevoie. Am suferit a patra cădere nervoasă la 14 ani distanță de primele trei. Atunci mi-a fost mai greu să mă fac bine, pentru că eram mai în vârstă. Dar știam că recuperarea este posibilă și știam cam ce trebuie să fac.

—

Iată o scurtă listă de tratamente pe care le-am încercat, de-a lungul timpului:

Megavitaminele: pot funcționa ca placebo.

Terapia cu electroșocuri: un tratament riscant pentru pacienții care nu răspund la alte tipuri de tratament sau prezintă risc de sinucidere.

Medicamente pentru stabilizarea stării emoționale: un tratament de bază pentru persoanele cu tulburare bipolară.

Medicamente antipsihotice: pot ajuta la diminuarea simptomelor, cum ar fi halucinațiile, însă au efecte secundare majore.

Cămășile de forță și izolarea: sunt un mod de a controla pacienții, nu de a-i trata.

Psihoterapia: este de ajutor atunci când ai scăpat de psihoză.

Sportul: îți salvează viața. Găsește sporturi care îți plac, ca să te ții de treabă.

Din păcate pentru majoritatea pacienților, boala îi face să nu aibă încredere în propriile sentimente și să nu mai știe ce să facă cu mâinile.

Când medicamentele funcționează, pacienții se pot apropia din nou de alți oameni. Arta și creativitatea pot face minuni. Atunci când încerci să îți dai seama cum ai ajuns în această situație și ce poți face ca să mergi mai departe, implicarea în activități creative îți este de mare ajutor. (Unele dintre lucrurile mele preferate sunt picturile și desenele pe care le-am realizat în diverse spitale psihiatrice.) Și cititul unui roman bun te poate ajuta.

Stigmatul asociat afecțiunilor psihice există încă, sporind suferința pacienților. Frica de a fi demascat și judecat duce la singurătate, iar frica de a cere ajutor îngreunează vindecarea. Dacă ai probleme, a sta ghemuit în poziție fetală și a aștepta să-ți treacă nu-ți va fi de niciun ajutor. Vorbește cu familia și cu prietenii în care ai încredere. Deși nimeni nu e perfect, oamenii sunt în prezent mai conștienți și mai puțin terorizați de ideea de boală psihică. Nu e întotdeauna ușor să ai acces la tratament specializat, din cauza costurilor sau asigurărilor medicale. Totuși, mulți oameni își revin în ciuda acestor obstacole, cu ajutorul familiei și al prietenilor care îi susțin, dar și al altor pacienți.

Men'sHealth

ABONEAZĂ-TE ACUM!

6 LUNI 46,75 LEI
12 LUNI 93,50 LEI

REVISTA TA PREFERATĂ DIRECT ÎN CUTIA TA POȘTALĂ!

CUM TE ABONEZI

Plătești abonamentul online pe site-ul www.burda.ro, secțiunea Abonamente, sau direct în contul **Burda Romania SRL: RO20 BACX 0000 0003 7186 1000 deschis la Unicredit Bank, sucursala Grigore Mora, RO 6646770,** specificând „Plată abonament revista MEN'S HEALTH". Dacă ai plătit direct în contul nostru, trimite dovada plății, scanată sau fotografiată, pe adresa de e-mail: *abonamente@burda.ro,* împreună cu datele tale de contact: nume, prenume, adresă completă, telefon, data nașterii și ocupația.
Vei primi pe e-mail confirmarea de primire a dovezii plății și a datelor.

Detalii despre abonamente poți primi la numărul de telefon 0372.106.000.

NOTĂ: Revista MEN'S HEALTH apare de 10 ori pe an. Edițiile duble sunt iulie/august și decembrie/ianuare. Suplimentul Ghid de antrenament Men's Health nu este inclus în abonament.

MEN'S HEALTH ICON

KURT RUSSEL

O carieră făurită cu air hockey, un ochi acoperit cu plasture și figurinele unor eroi de acțiune.

DE ERIC SPITZNAGEL

ÎNTR-UN UNIVERS PARALEL, ACTORUL KURT RUSSEL NU EXISTĂ. ROLURILE SALE clasice, cum ar fi John Ruth, „Călăul" din *The Hateful Eight,* sau Snake Plissken din *Escape from New York,* n-au existat nici ele sau au fost interpretate de altcineva. Acele mustăți stufoase, tunsori cu chică și ochi acoperiți cu plasture n-au mai ajuns niciodată imortalizate pe peliculă. În acest univers paralel, Kurt Russel e jucător de baseball.

În realitate, Russel a jucat baseball într-o ligă minoră timp de patru sezoane, visând să ajungă un sportiv celebru. În cele din urmă, a ajuns celebru ca actor. A dat prima probă la nouă ani, pentru un rol în filmul *Safe at Home!*, doar ca să le cunoască pe unele dintre vedetele baseballului: Mickey Mantle și Roger Maris. Luna aceasta, în loc să intre pe teren, la deschiderea sezonului, el este în plin turneu de promovare a filmului *Gardienii Galaxiei Vol. 2,* care va fi lansat în cinematografe pe 5 mai. L-am sunat pe Kurt Russel să aflăm dacă planul său de rezervă - acela de a deveni star de cinema - este în continuare o reușită dulce-amară.

Terenul visurilor (neîmplinite)

***MEN'S HEALTH:* Primăvara, când începe sezonul de baseball, simți cum te apucă regretul?**

KURT RUSSEL: Da, păteam asta. Până la 30 de ani și ceva, în fiecare primăvară, simțeam o dorință arzătoare să joc baseball. După ce petreci mii de ore antrenându-te, devii una cu sportul. Devine un scop în sine, atât pentru corpul, cât și pentru mintea ta. Îmi doream în continuare să joc baseball.

Actoria nu era la fel de satisfăcătoare?

Sunt două lucruri diferite. Nici măcar nu sunt complementare. Sunt total diferite, ca o mașină de curse și o telecomandă, de exemplu. Nu există nicio legătură între ele.

Când joci în filme, nu ai parte de adrenalină?

Ba da, câteodată. Când reușești să-i dai de cap unui personaj și vezi cum ceilalți actori se entuziasmează: „O, da, nebunul ăsta a pus punctul pe i. Să-i dăm drumul!" Atunci, totul e super. Ai parte de aceeași senzație când joci baseball, ești în toiul meciului și simți că ai o legătură puternică cu colegii de echipă. „Hai, să-i dăm drumul! Să jucăm baseball!", îți spui. E un sentiment nemaipomenit. E cea mai tare chestie.

De ce ai renunțat la sportul de performanță?

Mi-am rupt coafa rotatorie.

În timpul unui meci?

Ei bine, nu. Au fost mai multe lucruri la mijloc. Mi-am suprasolicitat brațul. Înainte de fiecare meci, mă antrenam să prind o sută de mingi joase. Într-o seară, eram în oraș, sărbătoream, am băut prea mult și m-am accidentat în timp ce jucam air hockey.

E posibil?

Da, dacă joci trei ore neîntrerupt și îți folosești brațul mai mult decât ar trebui. Un medic fără pic de tact m-a informat că totul s-a sfârșit pentru mine. După ce m-a examinat, m-a întrebat: „Nu-i așa că ești și actor?" Eu i-am răspuns că așa e. „Ei bine, acum ești doar actor", mi-a spus el. [Râde.] Și asta a fost tot. A ieșit pur și simplu din cameră. Eu am rămas acolo 10 minute, nu știam ce să fac. „Oare ăsta e sfârșitul?", mă întrebam. Până la urmă, a venit o asistentă să mă ia de acolo. Eram pur și simplu devastat.

Costume și personaje

E adevărat că ție ți-a venit ideea ca Snake Plissken să aibă un ochi acoperit cu plasture?

Da, așa e. I-am prezentat ideea mea lui John Carpenter (scenaristul și regizorul filmului *Escape from New York*) și el a fost imediat de acord. Atunci mi-am dat seama că am luat decizia corectă să iau parte la acest proiect. Unii regizori ezită, spun: „Hmm, nu știu ce să zic", dar John a avut instantaneu încredere în mine.

Ai inventat o poveste? Cum a rămas Snake fără un ochi?

Poate. Nu mai știu. [Râde.] Cred că trebuie păstrat misterul. Acesta a fost scopul. Știm că era erou de război. Ce i s-a întâmplat? Ce ascunde plasturele care îi acoperă ochiul? Poate că a fost rănit de o armă cu raze infraroșii care i-au prăjit retina și l-au afectat destul de tare. Orice s-ar fi întâmplat, e clar că a rămas cu sechele.

Snake are mereu o grimasă.

Întotdeauna, încerc să mă concentrez pe aspectele care m-ar atrage pe mine să văd filmul. Îmi închipui că sunt în public și mă întreb: „Ce naiba e cu tipul ăla cu ochiul acoperit cu un plasture? Nu se dă nicio explicație!" Așa ceva te ține în alertă.

Șase figurine de acțiune (și numărătoarea continuă)

Ai interpretat multe roluri de erou de acțiune. Mulți dintre aceștia au fost transformați în figurine.

E adevărat. Un producător de jucării m-a sunat să mă întrebe: „Știai că șase dintre personajele pe care le-ai interpretat au fost comercializate ca figurine?"

Care dintre ele?

Snake, O'Neil din *Stargate,* Jack Burton din *Big Trouble in Little China,* John Ruth din *The Hateful Eight,* MacReady din *The Thing* și... of, pe cine am uitat?

Wyatt Earp din *Tombstone*?

Da! Mi-a zis că e ceva cu totul neobișnuit, nu numai datorită numărului, dar și pentru că toate sunt personaje originale. Nu sunt personaje de bandă desenată sau eroi din *Star Wars.* Toate sunt personaje create cu ajutorul meu. Toate au o imagine aparte, la care am contribuit. ■

Adaptare de Oana Popa. Guliver/GettyImages

Men's Health

ROMANIA'S NEXT

TOP TRAINER

POWERED BY

Reebok escape

FII ANTRENORUL ANULUI!

DIN 3 MAI PE

nexttoptrainer.menshealth.ro

#rotoptrainer

ÎN COLABORARE CU

FITNESS SCANDINAVIA SCHOOL SINCE 2009

Foto: Sean Laurenz.

Distracţie

Mama este numai una

Sun-o în fiecare zi şi primeşti

Bonus 1 GB/zi
cu opţiunile PrePay

Înscrie-i numărul la *100#

orange.ro/ceamaitaremama

orange™

Ofertă valabilă până la 14 mai 2017 cu posibilitate de prelungire; bonusul poate fi folosit cu o opţiune de minim 5 € credit; TVA aplicabil la cumpărarea cartelei SIM sau a tichetului de reîncărcare; detalii pe orange.ro